

FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A PEDAGOGICKÁ

Katedra: Pedagogiky a psychologie

Studijní program: Vychovatelství

Studijní obor: Pedagogika volného času

Volnočasové aktivity pro zrakově postižené

Free time activities for visually impaired

Bakalářská práce: 08 – FP – KPP - 40

Autor:

Mirela SAKIQI

Podpis:

Adresa:

Nám. Dr. Václava Holého 12/1052

180 00, Praha 8

Vedoucí práce: PhDr. Jitka Josífková

Počet

Stran	Slov	Obrázků	Tabulek	Pramenů	Příloh
76	24 300	7	4	59	9 + 1 CD

CD obsahuje celé znění diplomové, bakalářské práce.

V Liberci dne: 08.12.2009

Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím bakalářské práce a konzultantem.

V Liberci dne: 08.12.2009

Mirela Sakiqi

Poděkování

Ráda bych poděkovala paní PhDr. Jitce Josífkové za odborné vedení bakalářské práce, trpělivost, a za podnětné připomínky, náměty a cenné rady k její obsahové stránce.

Děkuji také všem, kteří měli pro mé úsilí pochopení a svým vstřícným přístupem tak dopomohli k realizaci samotné práce.

Dále bych chtěla poděkovat školám, volnočasovým zařízením a jejich pracovníkům za umožnění realizace praktické části. A všem svým blízkým za jejich trpělivost a emoční podporu.

Anotace

Bakalářská práce se zaměřuje na nabídku volnočasových aktivit pro zrakově postižené v Praze. Jejím hlavním cílem je zmapovat tuto nabídku. Práci tvoří dvě stěžejní oblasti. Teoretická část objasňuje s pomocí literárních zdrojů základní pojmy (zrakové postižení, integrace, etiologie zrakového postižení, osobnostní rozvoj, diagnostika, volný čas).

Jádro praktické části tvoří průzkum prováděný v centrech a školách pro zrakově postižené a to formou strukturovaného rozhovoru. Praktická část obsahuje také kazuistiku zrakově postiženého dítěte a návrh pobytového programu pro zrakově postižené.

Klíčová slova

zrakové postižení, zrakové vady, etiologie zrakového postižení, diagnostika zrakového postižení, vzdělávání zrakově postižených, volný čas, volnočasové aktivity zrakově postižených jedinců, integrace.

Anotation

Bachelor thesis is focused on offering leisure activities for the visually people in Prague. Its main objective was to map the offer. Work consists from two key areas. The theoretical part explains the use of literary sources basic concepts (visual impairment, integration, etiology of visual impairment, diagnostics, leisure).

The core of the practical part consists of a survey conducted in centers and schools for the visually people, through a structured interview. The practical part also contains case report of a visually impaired child, residence and draft program for the visually disabled.

Key words

visually impaired, visual impediments, etiology visually impaired, diagnostics visually impaired, education visually impaired, leisure time, leisure activities of visually handicapped people, integration.

Аннотация

Бакалаврская работа посвящена предложению в Праге различной активной деятельности в свободное (нерабочее) время для людей с ограниченными зрительными возможностями. Целью работы являлось составление списка возможного времяпрепровождения для людей с ограниченными зрительными возможностями в Праге. Работа включает в себя две основные части. Первая часть – теоретическая, в которой по результатам исследований литературных данных приводятся основные определения и понятия (ограниченные зрительные возможности, интеграция в общество, самостоятельное развитие детей с ограниченными зрительными возможностями, свободное времяпрепровождение).

Основу практической части составляет исследование, в форме структурированной беседы, проведённое в центрах для людей с ограниченными зрительными возможностями. Кроме того, практическая часть включает в себя казуистику детей с ограниченными зрительными возможностями и проект сборов для них.

ключевое слово

нарушение зрения, дефекты зрения, этиология нарушения зрения, диагностика зрительного нарушения, обучение людей с нарушением зрения, свободное время, свободное времяпрепровождение людей с нарушением зрения, интеграция

Obsah

I.ÚVOD.....	10
II.TEORETICKÁ ČÁST	12
1.Základní pojmy a definice v oblasti zrakového postižení	12
1.1 Medicínské, psychologické a edukační hledisko	14
1.2 Zrak a zrakové postižení	14
2.Etiologie a diagnostika zrakového postižení	16
II.1 Etiologie zrakového postižení.....	16
II.2 Diagnostika zrakového postižení	19
3.Klasifikace zrakových vad	20
4.Výchova a vzdělávání osob s postižením zraku	22
4.1 Počátky výchovné a vzdělávací péče	22
4.2 Jak a kde se mohou vzdělávat zrakově postižení	24
5.Volný čas.....	26
5.1 Pojem volný čas.....	27
5.2 Funkce volného času	30
5.3 Činitele výchovy volného času.....	31
6.Specifika volnočasových aktivit pro zrakově postižené	32
6.1 Význam a využitelnost výpočetní techniky	32
6.2 Hudební činnosti	33
6.3 Výtvarné činnosti.....	34
6.4 Pohybové činnosti	35
III.PRAKTICKÁ ČÁST	39
1.Cíl praktické části.....	39
2.Použité metody	39
3.Popis výběrového vzorku a průběh průzkumu	40
4.Stanovení předpokladů.....	41
5.Získaná data a jejich interpretace	42

6.Kazuistika	48
7.Návrh programu pro práci se zrakově postiženými dětmi.....	52
8.Shrnutí výsledků praktické části	66
9.Závěr.....	68
IV.Seznam použitých odborných zdrojů.....	70
V.Seznam příloh	75
VI.Přílohy	76

I. ÚVOD

Tato bakalářská práce Vám pomůže nahlédnout do speciální pedagogiky a to konkrétně do oblasti zrakového postižení z hlediska volnočasového pedagoga. K této oblasti mám nejbližší, protože sama trpím lehčí formou zrakového postižení, konkrétně se jedná o krátkozrakost středního stupně. V mém případě mohu pro korekci zraku využít brýle nebo kontaktní čočky. Ovšem ne všichni jedinci se zrakovým postižením mají takové štěstí a pouhá korekce brýlemi v mnohých případech nestačí. Je na nás, abychom jim podali pomocnou ruku, ať už jsme nebo nejsme vyškolení odborníci.

Lidé se zrakovým postižením se od ostatních prakticky v ničem neliší. Nevidomý člověk žije podobný život jako druzí lidé, rozdíl je pouze v tom, že ani v běžných situacích a při provádění běžných úkonů se nemůže spolehnout na svůj zrak. Ve společnosti ovšem koluje řada mýtů a předsudků, které komplikují postavení zrakově postižených osob a vytvářejí zábrany při setkávání ostatních lidí s nimi. Není například pravda, že nevidomí lidé nedokážou vnímat barevnost a pestrost okolního světa. „Viditelné“ věci vnímají jinak než člověk, který vidí, to však neznamená, že je nemohou vnímat kvalitně a hodnotně.

Myslím si, že pro celkový rozvoj osobnosti jedince se zrakovým postižením je důležitá intenzivní raná péče. V období rané péče je nejdůležitější výchova probíhající v rodině, v jejímž prostředí jsou obsaženy všechny potřeby dítěte a to od biologických až po sociální. Raná podpora nepředstavuje jen přímou práci s dítětem na bázi edukace či kompenzace zraku, ale i metodické vedení rodiny (např. budování vztahu rodina – postižené dítě).

V období dětství a dospívání se vytvářejí přirozené vztahy mezi postiženými a nepostiženými lidmi. Zkušenosti se zrakově postiženým spolužákem nebo kamarádem jsou ideálním základem pro vytváření zdravých inkluzivních postojů k nevidomým a slabozrakým lidem v dospělosti. Mimo jiné i proto současná školská legislativa upřednostňuje možnost vzdělávání zrakově postižených dětí, žáků a studentů v běžných školách (nejlépe formou individuální integrace do běžných tříd).

Základním předpokladem pro začlenění je vzájemný respekt; stejně jako zrakově postižení lidé jsou nuceni akceptovat určité principy fungování většinové společnosti, musí také společnost brát ohled na omezení a potřeby těchto osob. Inkluzivní trend se projevuje nejvíce právě v drobných vstřícných opatřeních, která umožňují zrakově postiženému

člověku žít relativně velmi samostatným a nezávislým způsobem. Např. zvuková signalizace semaforů slouží dnes nevidomým k tomu, aby mohli i v rušném městě přejít vozovku bezpečně a samostatně apod. Tyto malé krůčky napomáhají ke zcela přirozenému společenskému soužití postižených a nepostižených lidí v prostředí, kde ani těžká zraková vada nakonec nebude příčinou nepřekonatelných komplikací.

Uvědomují si ale, že většinová (majoritní) populace neví mnoho věcí o osobách se zrakovým postižením. Nezná jejich možnosti v každodenním životě, jejich pracovní uplatnění, jejich možnosti trávení a smysluplného využívání volného času.

Cílem bakalářské práce je zmapovat současnou nabídku volnočasových aktivit pro zrakově postižené, tedy jaké možnosti mají osoby se zrakovým postižením v Praze v rámci volného času a seznámit se základními pojmy v oblasti zrakového postižení. Dále je jejím cílem vypracovat kazuistiku zrakově postiženého dítěte a navrhnout pobytový program pro práci se zrakově postiženými dětmi. Získané poznatky se pokusím prověřit a podpořit rozhovorem, kazuistikou, pozorováním, fotodokumentací.

Pro svou práci jsem použila dostupnou literaturu z oblasti pedagogiky volného času, speciální pedagogiky a psychologie, kde se budu opírat o myšlenky odborníků v dané problematice. Dále budu využívat internetové zdroje, neboť většina institucí informace o svém působení zveřejňuje tímto způsobem.

II. TEORETICKÁ ČÁST

1. Základní pojmy a definice v oblasti zrakového postižení

Problematikou výchovy, vzdělávání a rozvoje osob se zrakovým postižením se zabývá jeden z oborů speciální pedagogiky, pro který se v současné době používá několik označení. Termín **oftalmopedie** je tvořen z řeckého oftalmos – oko, paidea – výchova a zabývá se rozvojem, výchovou a vzděláváním zrakově postižených. Předmětem této disciplíny je výzkum pedagogických jevů u zrakově postižených. Cílem je optimální rozvoj osobnosti takto postiženého jedince, příprava na povolání, pracovní zařazení a společenské uplatnění. Současně je tato speciálně pedagogická disciplína uvedena pod termínem **tyflopédie**, pocházející z řeckého tyflos – slepý, paidea – výchova. Důvodem terminologické změny byla skutečnost, že tyflopédie představuje doslovně pedagogiku nevidomých (Květoňová – Švecová, 2000, s. 9 - 10).

Z tyflopedického hlediska zrakově postižený jedinec není ten, který má zrakovou vadu, ale i ten, který má i po optimální korekci své zrakové vady či choroby problémy v běžném životě.

Ve starších literaturách se objevuje název **optopedie**. Sovák (1983, s. 189) uvádí tento termín jako *„úsek speciální pedagogiky, který se zabývá rozvojem, výchovou a vzděláváním osob stížených poruchami vidění“*.

Někteří odborníci se ale domnívají, že ani jeden z těchto názvů plně nevystihuje náplň oboru. Za nejvhodnější se jeví pojmové vymezení daného oboru názvem **pedagogika zrakově postižených**, ale tímto označením by došlo k jistému narušení terminologické jednoty, která dosud je v české speciální pedagogice, kde se využívá označení pro jednotlivé obory „- pedie“.

V zahraničí se ve velké míře používá názvu **speciální pedagogika zrakově postižených**. Pro termín „zrakové postižení“ se v angloamerické literatuře užívá pojmu „Visual Impairment“ a v německé literatuře termínu „Sehbehinderung“ (Hamadová, Květoňová, Nováková, 2007, s. 9).

Několik základních pojmů z patofyziologie vidění uvádí Sovák (1983, s. 188-190).

Akomodace je schopnost oka přizpůsobit se různě vzdáleným předmětům. Rovnoběžné paprsky, tj. paprsky přicházející z dálky, se ve světloolomném (dioptrickém) prostředí lomí tak, že se spojují na sítnici. Takový správný poměr mezi lomivostí oka a délkou oční osy se nazývá **emetropie**. Normální oko se však následkem činnosti svalů v řasnatém tělísku a pružností čočkového pouzdra dovede zaostřit i na předměty blízké.

Konvergence je souhyb očí, při němž zorné osy se při pohledu zblízka sbíhají.

Adaptace je schopnost oka přizpůsobit se různé intenzitě světla. Je funkcí tyčinek sítnice, jež obsahují zrakový purpur, citlivý na světlo.

Barvocit je schopnost oka rozeznávat barvy, tedy světlo o různé délce vlny. Rozlišování barev zprostředkují čípky sítnice. **Barvoslepost** je neschopnost rozeznávat barvy. Úplná barvoslepost se nazývá **daltonismus**. Těmito poruchami se budu podrobněji zabývat níže.

Zorné pole je část prostoru, kterou vidíme přímo před sebou. Předměty zobrazené v makulární krajině vidíme nejostřeji – centrální vidění. Směrem k okrajům sítnice zraková ostrost klesá, vidění okrajovými částmi sítnice je tzv. vidění periferní. Periferní hranice zorného pole vyšetřujeme perimetrem.

Skotom je výpad části zorného pole. Je-li zorné pole omezeno, nemůže se postižený dobře orientovat ani nemůže dobře číst.

Binokulární vidění znamená, že zorná pole obou očí se z větší části překrývají. Jeho předpokladem je vhodné postavení očních os.

Presbyopie je fyziologický pokles akomodační schopnosti, který se začíná objevovat po 40. roce a projevuje se obtížemi při pozorování předmětů zblízka (zvláště písmen).

Hemeralopie čili šeroslepost je snížená schopnost vidět za šera.

Zraková ostrost – visus. Míra zrakové ostrosti je přesnost vizuální diferenciace, která se hodnotí z hlediska vnímání na různou vzdálenost (vidění na blízko, vidění na dálku) a je závislá na diagnóze (Štreblova, 2002, s. 15).

Handicap je nepříznivá situace pro daného člověka, vyplývající z poruchy nebo **disaptibility** (omezení nebo nedostatek), která znemožňuje plnění úloh (Jesenský, 1988, s. 22).

Termín **postižení** zahrnuje velké množství různých funkčních omezení, která se vyskytují v každé populaci ve všech zemích světa. Lidé mohou být postiženi fyzickou, mentální nebo smyslovou vadou, zdravotním stavem nebo duševním

onemocněním. Takovéto vady, stavy nebo onemocnění mohou být trvalého nebo přechodného rázu [1].

Rehabilitace je proces, jehož cílem je umožnit osobám se zdravotním postižením, aby dosáhly a zachovaly si optimální fyzickou, smyslovou, intelektovou, psychickou a sociální úroveň funkcí, tedy poskytnout jim prostředky pro změnu jejich života směrem k dosažení vyšší úrovně nezávislosti [1].

1.1 Medicínské, psychologické a edukační hledisko

Z medicínského hlediska je osoba se zrakovým postižením ta, která má postižení zrakových funkcí trvajícím i po medicínské léčbě anebo po korigování refrakční vady.

Z psychologického hlediska zrakové postižení omezuje či ztěžuje schopnost přijímat vizuální informace a tudíž vada ovlivňuje celou osobnost jedince a to v jeho psychickém i fyzickém vývoji.

Z edukačního hlediska se za dítě zrakově postižené považuje takové dítě, jehož školní výkonnost je zrakovým postižením při jeho maximální korekci negativně ovlivněna.

1.2 Zrak a zrakové postižení

Flenerová (1985, s. 8) pojímá zrakovou vadu jako: „*Defekt, který se projevuje nevyvinutým, snížením nebo ztrátou výkonnosti zrakového analyzátoru a tím poruchou zrakového vnímání, orientace v prostoru, pracovních činností závislých na výkonnosti zraku a narušení vytváření sociálních vztahů.*“

Podle Slowíka (2007, s. 59) můžeme zrak bez nadsázky považovat za jeden z nejdůležitějších smyslů pro člověka. Využíváme jej jako primární smysl při získávání až 90% všech informací. Naopak Štréblová (2002, s. 10) uvádí, že lidské oko přijme asi 75 -80% „zpráv“ z okolí. Jakékoliv zrakové omezení ztěžuje především orientaci – a pokud jde o dlouhodobé nebo trvalé postižení, pak je jím výrazně ovlivněna také komunikace, psychická integrita a celkově i sociální existence lidského jedince.

Zrak je smysl, který umožňuje vidění, tj. schopnost rozlišovat zejména světlo, tmu, barvy, tvary, rozměry, polohy a pohyby předmětů, trojrozměrnost, hloubku prostoru atd. Podává informace zblízka i ze vzdáleného okolí. Podílí se významným způsobem na získávání vědomostí i dovedností člověka po celý život. Zároveň ovlivňuje i rozvoj

pohybových dovedností a má velký význam i pro pozdější pracovní uplatnění. Informuje člověka o barvě, velikosti, tvaru, vzdálenosti, klidu i pohybu. Zrak se řadí mezi dálkové analyzátory a je schopen podávat maximum informací v minimálním časovém úseku. Nedostatek informací při poruše nebo ztrátě některého analyzátoru může do jisté míry změnit nebo omezit celkový rozvoj osobnosti. Promítá se to i do psychického vývoje. Chybění zrakových podnětů se může stát i příčinou senzorické deprivace, která značně omezuje rozvoj poznávacího procesu.

Zraková vada ovlivňuje vývoj postiženého v závislosti na řadě faktorů. Mezi nimi hlavní roli sehrávají etiologie, doba vzniku, závažnost vady, včasnost diagnostiky atd. Rovněž specifické znaky, kterými se vyznačuje každá zraková vada, mají vliv na vývoj postiženého. Chceme-li alespoň do určité míry snížit dopad zrakového postižení na osobnost dítěte, je nutné využít kompenzačních možností mozku v raném dětství a hned po narození či po zjištění vady věnovat zvýšenou pozornost rozvoji zbylých zrakových kvalit nebo alespoň kompenzačních činitelů.

Zrak hraje významnou a často i rozhodující roli při utváření správných představ, rozvoje paměti, pozornosti, myšlení i řeči. Z uvedeného vyplývá téměř absolutní nezastupitelnost a obrovský význam zraku pro všechny etapy lidského vývoje – dětství, dospělost i stáří. Poškození nebo porucha zraku, či dokonce jeho ztráta, omezují, deformují nebo zcela vylučují zrakové informace (Krejčířová, 2002, s. 49).

Podle Perouta (2005, s. 51) v případě závažného porušení zraku, které přináší narušení normálního vývoje, dojde k zapojení dosud nevyužitých stimulů a smyslových center; hovoříme o kompenzační dispozici organismu. Základem tohoto složitého mechanismu je přestavba jednotlivých funkcí systému. Proces kompenzace je tedy umožněn díky značné plasticitě nervové soustavy a mozku zvláště. V případě zrakového deficitu vznikají nové vazby mezi analyzátory. Vzhledem k rozsahu defektu dochází k relativní či úplné dominanci jiných smyslových systémů než u normálně vidících. Nemění se struktura smyslového vnímání (počitek, vjem, představa), ale mění se kvalita a kvantita těchto složek.

Ne každý, u koho se vyskytne zraková vada, se považuje za osobu se zrakovým postižením. Většina lidí používá během svého života brýle nebo kontaktní čočky, které fungují jako dostatečná korekce jejich snížených zrakových schopností. Takováto vada prakticky neovlivňuje negativním způsobem život člověka nebo jen minimálně. Jakmile ovšem běžná optická korekce nepostačuje a zraková vada člověku způsobuje komplikace v běžném životě a při každodenních činnostech, můžeme diagnostikovat

zrakové postižení určitého stupně. Zraková vada je tedy ztráta, poškození nebo omezení zrakového orgánu. V současné době existuje řada definičních vymezení.

Květoňová – Švecová (2000, s. 18) definuje zrakové vady jako: „*Nedostatky zrakové percepce různé etiologie i rozsahu. Spadají sem onemocnění oka s následným oslabením zrakového vnímání, stavy po úrazech, vrozené či získané anatomicko fyziologické poruchy*“.

Vágnerová (1995, s. 11) charakterizuje zrakovou vadu a její následky pro člověka z psychologického hlediska: „*Zraková vada, podobně jako jiné postižení, ovlivňuje celou osobnost dítěte a jeho psychický vývoj. Její vliv je komplexní, často nelze jednotlivé složky dobře oddělit. Jsou rozlišovány změny primárního postižení, tj. zrakový handicap a změny sekundárního charakteru, které z něho vyplývají. Zraková vada ovlivňuje vývoj takto postiženého dítěte v závislosti na diagnóze, jeho závažnosti, ale často i na době, kdy vznikl, a na jeho původu.*“

2. Etiologie a diagnostika zrakového postižení

II.1 Etiologie zrakového postižení

Etiologie je nauka o vnitřních a zevních příčinách nemocí. Příčinou zrakového postižení může být vada nebo porucha v kterékoliv části zrakového ústrojí – tedy v oblasti

receptoru (zevní oko), nervových drah spojujících oko s mozkovým centrem (oční nerv) nebo přímo zrakového centra v mozku. Vrozené vady zraku bývají často geneticky podmíněné (hraje zde velkou roli dědičnost), příp. způsobené infekčním onemocněním matky v době těhotenství. Vrozené postižení ovlivňuje postoje rodičů k dítěti, které je již od počátku vývoje hodnoceno jako handicapované. Pro zdárný vývoj zrakově postiženého dítěte má rozhodující význam jaký postoj a očekávání k němu zaujmou rodiče. Tyto postoje ovlivňují dítě již v nejranějším věku a jejich působení trvá prakticky celý život.

Etiologie určuje rozsah handicapu, tj. zda jde o kombinované postižení nebo izolovanou zrakovou vadu. Spoluurčuje také psychosociální význam onemocnění, tj. postoje rodičů i veřejnosti. Jestliže je vada dědičná, bývají za handicapované považováni i rodiče. Poškození dědičných vloh patří mezi stigmatizující poruchy, jejichž nositelé bývají posuzováni jako méněcenní (Vágnerová, 1995, s. 37).

V postnatálním období se kromě refrakčních vad objevují nejčastěji zákaly (zelený nebo šedý), záněty, nádory, následky úrazů nebo intoxikace, ale třeba také patologické změny sítnice (tzv. retinopatie vyvolané např. cukrovkou nebo oběhovým onemocněním). Některé vady jsou navíc progresivní, takže postupné zhoršování stavu, nebo dokonce prognóza úplné ztráty zraku mohou být v takových případech vysoce pravděpodobné (Slowík, 2007, s. 60).

Později vzniklá vada je větší zátěží pro postiženého než vrozený handicap. Získaná vada působí jako trauma a mění situaci k horšímu. Dítě si už může uvědomovat ztrátu určitých kompetencí a trvalost vady. Pro rodiče může být vzniklá vada přijatelnější než vrozená. Rodiče totiž měli možnost si vytvořit k dítěti normální rodičovský vztah, akceptovat je alespoň po určitou dobu zdravé.

Vady vrozené přinášejí zvláštní nároky po celou dobu vývoje člověka, přičemž zvláště období raného dětství jsou zvláště důležitá. Problémem dítěte s trvalou vadou je trvalé přizpůsobování zvláštní náročné životní situaci. V případě vrozených vad vzniká v podstatě dvojí nebezpečí – jedno z nedostatku podnětů (jež jsou nezbytné k dokonalému rozvoji poznávacích schopností), druhé z nevhodného výchovného vedení (Matějček, 1992, s. 44).

Defekt získaný v pozdějším věku přináší dle Matějčka (1992, s. 45) „*vždy změnu životní situace a problémem je tu nejprve vyrovnání s touto změnou a pak teprve vývoj za ztížených podmínek*“.

Vrozené či získané zrakové postižení je velice důležité kompenzovat ostatními smyslovými orgány, které nejsou od narození vyvinutější, ale jejich rozvinutost je nutné trénovat. Smyslové orgány umožňují člověku orientaci v okolním prostředí. Lze sem zařadit kromě zraku hmat, sluch, čich a chuť.

Hmat je výsledkem spolupráce kožního a pohybového analyzátoru při současné spolupráci receptorů, uložených v kůži i ve svalech a šlachách. Hmatem jedinec poznává kvalitu povrchu předmětu, může s ním manipulovat, získává představu o celku předmětu i o jeho detailech. Vnímá prostor, který se skládá z různých velikostí, tvarů, objemů předmětů a jejich vzdálenosti. Schopnost orientace se vyvíjí postupně. Nejcitlivějším místem jsou konečky prstů. Pomocí hmatu, který musí osoby se zrakovým postižením cvičit, mohou číst i Braillovo písmo, prohlížet si reliéfní obrázky a mapy. Děti procvičují a zdokonalují činnost rukou pomocí her, až se jim pohyb zautomatizuje a začínají současně „hmatať“, vnímat a kontrolovat. Pravidelné hry s dětmi již od jeho nejranějšího věku poskytují hojnost podnětů pro rozvíjení jeho smyslů a veškeré duševní činnosti. Při výchově zrakově postiženého nelze opominout hlavní zásadu výchovy – trpělivost (Keblová, 1999, s. 5 – 10).

Sluch poskytuje člověku až 15 % všech informací z okolního prostředí. Sluch jako dálkový analyzátor umožňuje těžce zrakově postiženému orientovat se v prostoru. Sluchové představy osob se zrakovým postižením jsou obvykle spojeny s představami hmatovými. Umožňuje vnímat řeč, dorozumívání mezi lidmi, předávání poznatků a znalostí, tradic. Podle sluchu můžeme také poznat melodii hlasu, jeho rytmus, intonaci a z toho lze pak odvodit osobnost člověka, jeho vlastnosti, úmysly, vztah k ostatním, vztah k danému tématu. K tomu, aby dítě se zrakovým postižením získalo maximum informací posloucháním nestačí, aby pouze slyšelo a sledovalo, co se říká. Mělo by být schopno vybrat a pochopit hlavní myšlenku, odvrátit pozornost od okolního hluku, rozpoznat významné aktivity v šumu apod. (Keblová, 1999, s. 5 – 7).

Dalšími orgány jsou **chuť a čich**, jsou to tzv. „chemické smysly“. Těžce zrakově postižení jsou nuceni používat více ostatní smyslové orgány. Ty sice nejsou u osob se zrakovým postižením vrozeně lépe vyvinuty, ale systematickým a metodicky správným cvičením je možné dosáhnout zdokonalení jejich citlivosti a funkčnosti. Čichové a chuťové zážitky jsou tak těsně vázány, že je nutný společný výcvik těchto smyslů u dětí se zrakovým postižením. Osoby se zrakovým postižením se učí rozeznávat druhy vůní, chutí, které ovlivňují i emotivní prožívání, pomáhají orientovat se v okolí a umožňují získávání informací z vnějšího prostředí (Keblová, 1999, s. 5 – 6).

Kromě samotné příčiny vzniku zrakové vady je důležitým faktorem také období jejího vzniku. Čím dříve je vývoj oka v embryonálním stadiu patologicky zasažen, tím je porucha závažnější. Oko jako orgán se vyvine téměř kompletně už v raném stadiu prenatálního vývoje (přibližně do konce 8. týdne), to však neplatí o nervových drahách a mozkovém centru, které se jako součást CNS vyvíjejí podstatně déle. Teprve v období po narození se dítě postupně učí fixovat předměty, sledovat pohyb, reagovat na barevné podněty, rozlišovat konkrétní objekty a zvládat vizumotorickou koordinaci; vývoj zrakových funkcí by měl být za normálních okolností ukončen přibližně okolo 6. roku věku. Pokud dojde k výraznému snížení nebo ztrátě zrakových schopností, hraje velkou roli předchozí zraková zkušenost dítěte; která může rozhodujícím způsobem ovlivňovat další vytváření představ, rozvoj orientačních schopností atd. (Slowík, 2007, s. 60).

Flenerová (1985, s. 24), upozorňuje na zvláštní skupinu, kterou tvoří později osleplí. Ke ztrátě zraku může docházet v důsledku úrazu, nemoci či v důsledku progresivní vady zraku. Z psychologického hlediska je možno pozorovat dvě možnosti. Náhlou ztrátu zraku a pozvolné zhoršování zraku končící ztrátou zraku. Náhlá ztráta zraku je obvykle provázena šokem, těžkým psychickým traumatem.

Pipeková (1998, s. 165) ve své knize uvádí, že „v České republice je 60 000 zrakově postižených osob, z toho 17 000 velmi těžce,“ zatímco Hamadová, Květoňová, Nováková (2007, s. 24) již uvádí „kolem 60 000 až 100 000 zrakově postižených osob, z toho asi 10% je osob nevidomých.“

Komplexní péče pro zrakově postižené představuje soubor služeb a opatření, která tvoří podmínky pro spokojený život a všestranný vývoj osobnosti. Mnoho zrakově postižených lidí dosáhne v rámci vývoje sociální rehabilitace vysokého stupně nezávislosti. Dokonce i vážně zrakově postižení lidé jsou schopni charakterizovat a formulovat své potřeby a stanovit jejich rozsah (stupeň) dle vlastních možností a schopností, ale také se zřetelem k možnostem společnosti. Toto znamená, že o většinu zrakově postižených nemusíme pečovat, ale je nezbytné, aby pro ně byly zajištěny spolehlivé služby a opatření, která vytvoří podmínky pro rozvoj nezávislé či minimálně závislé, emancipované osoby. Chceme docílit toho, aby kvalita života zrakově postižených byla stejná jako kvalita života zdravých lidí (Jesenský, 1989 s. 6).

II.2 Diagnostika zrakového postižení

Rozpoznání toho, že není se zrakem něco v pořádku, vychází buď primárně ze subjektivního pocíťování určitých obtíží samotným postiženým člověkem nebo (zvláště

u dětí) z vyzorovaných projevů zrakového omezení, které zaznamenají většinou lidé v nejbližším okolí nebo je zjistí lékař při pravidelných prohlídkách. Jejich součástí je screeningové vyšetření zrakové ostrosti pomocí optotypů (tabulky s písmeny, číslicemi nebo tvary; kromě známých nástěnných nebo podsvětlených optotypů se dnes používají také digitální LCD optotypy), ve specializovaných ordinacích pak pomocí přístroje - refraktometru. Tímto způsobem bývají diagnostikovány především lehké vady zraku (Slowík, 2007 s. 60).

Závažné vrozené vady jsou většinou relativně brzy rozpoznány lékařem, rodiči, nebo učiteli, kteří si povšimnou neobvyklého chování a odchylek zejména v psychomotorickém vývoji dítěte; nevidomé nebo těžce zrakově postižené dítě nereaguje standardně na běžné podněty, opoždí se u něj pohybový vývoj v oblasti motoriky i lokomoce (kvůli omezené možnosti orientace a zrakové kontroly). Zasažena je i komunikace a emocionální vývoj, stejně jako navazování sociálních kontaktů. I postižený jedinec si může časem uvědomit, že se mu zrak zhoršuje, ale stydí se nebo se i bojí na své potíže upozornit.

Dítě musí být diagnostikováno před přijetím do školy, aby pro ně mohl být vybrán vhodný školní program a speciální služby přiměřené důsledkům postižení. Speciálně pedagogická diagnostika je důležitá zejména u dětí v raném a předškolním věku, protože v tomto období se vytvářejí základy všech vlastností osobnosti, schopností a návyků. Specializovaná diagnostika je záležitostí především odborných lékařů (oftalmolog, neurolog), diagnostiku speciálních výchovných a vzdělávacích potřeb provádí speciální pedagog, zpravidla ve spolupráci s psychologem (Slowík, 2007, s. 61).

Nepoznané poruchy zraku mohou způsobit, že dítě je ve škole považováno za nesoustředěné, líné, méně mentálně schopné. Proto je nutné, aby si učitel během vyučování všiml chování dětí a zamýšlel se nad možnými příčinami odchylek od normy (Keblová, 2001 s. 32).

3. Klasifikace zrakových vad

Poruchy vidění jsou velmi rozmanitého druhu i stupně. I jejich etiologie je velmi různá. Z hlediska výchovného jsou předmětem zájmu pouze určité druhy a stupně poruch vidění, pokud neovlivňují rozvoj osobnosti postiženého jedince. Některé z nich se dají kompenzovat beze zbytku, u jiných lze za určitých opatření potlačit hrozící defektivitu

a u dalších nezbyvá než vzniklou defektivitu odstraňovat nebo alespoň zmírňovat (Sovák, 1983, s. 191).

Zrakové vady a postižení můžeme rozdělovat do mnoha kategorií podle různých kritérií. Protože žádná klasifikace nedokáže dostatečně charakterizovat všechny okolnosti a projevy zrakového postižení, většinou se různé klasifikační přístupy kombinují a doplňují. Mnoho autorů se v rozdělení shoduje, ale u některých lze najít i širší rozčlenění. Dělí se podle postižených zrakových funkcí, podle doby vzniku, etiologie (příčiny) vzniku a dále se rozlišují podle stupně zrakového postižení (Slowík, 2007, s. 61).

Hamadová, Květoňová, Nováková (2007, s. 36) rozlišují zrakové postižení podle doby vzniku:

- **vrozené** – člověk se již s postižením narodí
- **získané** – postižení se objevuje v průběhu života (např. po nemoci, úrazu, aj.).

Pipeková (1998, s. 26) dělí zrakové postižení dle příčiny vzniku (etiologie):

- **orgánové** – postihují orgány nebo jejich části. Nejčastější příčina – vývojová vada, následky nemocí, poúrazové stavy.
- **funkční** – znamenají poruchu funkce orgánu, aniž by byla poškozena jeho tkáň. Příčinou jsou nejvíce poruchy v sociálních vztazích osob (vliv prostředí, výchovy apod.). Radíme sem i poruchy chování.

WHO (světová zdravotnická organizace) klasifikuje zrakové postižení do pěti stupňů [2]:

- Střední slabozrakost
- Silná slabozrakost
- Těžce slabý zrak
- Praktická nevidomost
- Úplná nevidomost

Flenerová (1985, s. 8) řadí zrakové postižení podle délky trvání:

- krátkodobé (akutní)
- opakující se (recidivující)
- dlouhodobé (chronické nebo trvalé)

Pešatová (2005, s. 4 -5), uvádí následující klasifikaci zrakových vad:

- Refrakční (Krátkozrakost, Dalekozrakost, Astigmatismus)
- Poruchy zrakového čítí (Barvoslepost, Šeroslepost)
- Poruchy způsobující slepotu (Šedý zákal, Zelený zákal)
- Poruchy binokulárního vidění (Šilhavost, Tupozrakost)
- Zrakové vady dle stupně zrakového postižení (Slabozrakost, Zbytky zraku, Nevidomost)
- Albinismus

Podrobnější poznatky o jednotlivých postiženích najdete v příloze č. 1.

4. Výchova a vzdělávání osob s postižením zraku

4.1 Počátky výchovné a vzdělávací péče

Finková, Ludíková, Růžicková (2007, s. 15) uvádí následující: *„Skupina nevidomých byla první skupinou zrakově postižených, na kterou se díky její specifčnosti začal upínat zájem nejširší společnosti, a byla tím pádem také první skupinou, které byla věnována určitá péče.* Je třeba si uvědomit, že do určité doby se o postižené osoby všeobecně nikdo nestaral, nebo ještě lépe řečeno, byly společností zavrhovány či legálně likvidovány.

V péči o nevidomé šlo především o to, umožnit písemnou komunikaci, a takto začlenit postižené do společnosti. Již na počátku našeho letopočtu **Marcus Fabius Quintilianus** (35-95) ve své učebnici „Institutio oratoria“ prosazoval, že ryté písmo mohou číst hmatem i slepci. Slepecké písmo bylo a je zpravidla reliéfní, aby se mohlo číst hmatem. Pokusy o takové písmo sahají až do 14. století, ale teprve v 17. století začínají být tyto tendence častější. Zachovaly se rovněž informace o **uzlovém písmu** obyvatel v Peru, zvaném „guippos“, které bylo mylně považováno za písmo slepecké. Byly používány dlouhé provazy různé barvy, tloušťky i délky, k nimž byly přivázány provázky kratší. Na všech byly uzlíčky různé velikosti. Tento systém dovedli s jistými obtížemi číst i nevidomí, ale bylo to písmo, jež užívali hlavně vidomí jedinci. **Georg Ph. Hersdorfer** (nar. 1651) zaznamenal, že se nevidomí naučili psát rydlem na voskových tabulkách zasazených ve dřevě. Dosažené výsledky neodpovídaly vynaložené námaze. Objevily se i myšlenky použít k psaní **hustého inkoustu**, který po zaschnutí zanechával stopu na papíře, která by byla hmatem čitelná. Těmito pokusy se zabývali společně r. 1783 **Adet** a **Hassenfatz**. Nebyly však reálné, protože písmo by se při psaní rozmazávalo. **Valentin Haüy** (1745-1822) zřídil roku 1784 internát a školu pro nevidomé v Paříži. Tím se stal zakladatelem systematické hromadné výchovy a vyučování slepců. **Josef Julius Barrier** (1767-1841) dospěl jako první k závěru, že nejvhodnější pro nevidomé je **bodové písmo**. Ve svém návrhu dospěl k správnému poznání, že vypouklý bod v papíře je hmatem čitelnější než vypouklá křivka či přímka. Sestavil abecedu z **12 bodů**; jeho systém byl důvtipný a jednoduchý, avšak pro svůj velký rozměr bylo písmo špatně čitelné a vyžadovalo rovněž mnoho místa (volně podle Monatové, 1998, s. 19 - 23).

Významným badatelem byl **Louis Braille** (1806-1852). Narodil se ve Francii, ve třech letech oslepl v důsledku poranění jednoho oka ostrým nástrojem a o druhé přišel následkem onemocnění. Braille získal světovou proslulost tím, že v šestnácti letech zjednodušil písmo, kterému se v ústavu učil a originálním způsobem je přepracoval. Úspěch toho písma oproti ostatním systémům písma pro nevidomé spočívá v tom, že je vytvořen s ohledem na fyziologii a psychologii hmatového vnímání. Tento systém nepůsobí žádné potíže při adaptaci na jiné jazyky, proto jej lze užívat na celém světě. Braillovo písmo je vytvořeno z různých kombinací **šesti bodů**, při nichž se vypouští jeden až pět bodů. Základní šestibodí se skládá ze dvou tříbodových sloupců postavených vedle sebe. Kombinací těchto 6 bodů lze vytvořit 63 znaků, které dovolují zapisovat nejen číslice, značky, písmena (včetně interpunkčních znamének), ale i hudební notové party a matematické operace. Osvojování takového čtení je náročné, ale žáci je zvládnou přibližně na téže úrovni jako vidomý žák tištěný text. I vidomý člověk je schopen naučit

se číst zrakem Braillovo písmo. Existuje také adaptovaný osmibodový systém používaný výhradně v počítačové oblasti. Cvikem se zmechanizuje čtení natolik, že dovedný čtenář přečte za minutu 100 slov.

Finková, Ludíková, Růžicková (2007, s. 19) uvádí, že počátkem 19. století byla zahájena péče o nevidomé v Čechách, která byla spojena s třemi generacemi **rodu Klárů**. Neobyčejné zásluhy o založení „**Hradčanského ústavu**“ měl v roce 1807 **Alois Klár**. Pro neshody ale odešel z Hradčanského ústavu a otevřel nový ústav, nazvaný „**Klárův ústav**“. V tomto ústavu chtěl Klár prosazovat přípravu nevidomých pro řemesla, tedy nejen výchovně -vzdělávací proces, po jehož ukončení byli žáci posláni zpět do života bez jakékoliv přípravy na společnost a bez jakékoliv podpory.

Roku 1922 byl v Praze vytvořen 1. kurz pro učitele vyučujících ve školách při ústavech pro nevidomé v ČSR. O mnoho let později roku 1958 byly založeny dva azyly pro práce neschopné a nevidomé – **Chrlice a Hvězdlice**. První speciálně pedagogická poradna pro rodiče nevidomých dětí raného věku vznikla roku 1977 v Brně. Průlom nastal v roce 1990 kdy se nevidomým zajišťuje **právo na vzdělávání v jejich jazyce** - v Braillově písmu.

„Péče o jedince se zrakovými vadami se rozvíjela postupně po celá staletí a zasáhla všechny kontinenty. Od prvopočátku, kdy započaly snahy naučit nevidomého číst a začlenit je tak do světa vidících, uplynula dlouhá doba. Z celé řady pokusů o vytvoření slepeckého písma byl nejúspěšnější Brailův systém, který se uplatňuje v současnosti na celém světě, neboť písemná komunikace mezi vidícími a nevidomými je dnes nezbytná.“ (Monatová, 1998, s. 23).

4.2 Jak a kde se mohou vzdělávat zrakově postižení

Obečným problémem těžce zrakově handicapovaných jedinců je omezená možnost náhodného učení v běžném sociálním prostředí. O to významnější úlohu má v tomto případě rodina a přátelé – tedy sociální prostředí, kde se může zrakově postižený člověk na zvládání běžných situací dlouhodobě nenásilně připravovat.

V České republice je vytvořen systém komplexních služeb pro osoby se zrakovým postižením. Vedle sféry technické, právní, zdravotní, sociální a psychologické, zaujímá významnou roli i oblast výchovně-vzdělávací, která pro osoby se zrakovým postižením v naší republice je realizována v soukromých a státních zařízeních. Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy ČR vstupuje do tohoto systému až v době, kdy jsou děti

se zrakovým postižením tři roky. Mladší děti jsou v péči rodin, oftalmologů a případně nestátních dobrovolných organizací.

Legislativně je vzdělávání žáků se speciálními potřebami v České republice zakotveno v zákoně č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání a vyhlášce MŠMT ČR č. 73/2005 Sb. o vzdělávání dětí, žáků a studentů se speciálními vzdělávacími potřebami (Hamadová, Květoňová, Nováková 2007, s. 87).

Určujícím faktorem při zařazení dítěte do speciální školy je zrakové postižení, a to s ohledem na prognózu zrakové adaptace. Dalším hlediskem je mentální úroveň dítěte, v případě kombinovaného handicapu zrakového a mentálního postižení je dítě zařazeno do speciálních škol pro zrakově postižené.

Všechny děti se zdravotním postižením, tedy i děti se zrakovým postižením, si mohou v současné době vybrat mezi speciální a běžnou školou. Oba způsoby výchovy a vzdělávání mají své přednosti i nedostatky. Kromě speciálních škol pro zrakově postižené, existují i speciální třídy zřízené v běžných mateřských nebo základních školách. Tyto typy škol najdeme zpravidla ve větších městech a jsou zárukou speciálně pedagogických přístupů, speciální péče a speciálních didaktických a technických pomůcek. Vzdělávání ve speciálních třídách běžných škol umožňuje kombinovat speciální výuku s výukou integrovanou.

Pro úspěšnou integraci je velmi důležitá týmová práce učitelů a samotných žáků s postižením. Je vhodné, aby si již od začátku žák sám dokázal říct, co zvládne a co potřebuje pro výuku. Spolužáci mohou svým chováním usnadnit žákům s postižením například učení, pohyb po škole apod. Spolupráce s rodiči je velmi důležitá, neboť rodiče jsou společně se svým dítětem, s učiteli a ostatními odborníky spoluvůrci IVP (individuálního vzdělávacího plánu) a měli by se snažit o úzkou spolupráci se školou, kterou jejich dítě navštěvuje (Hamadová, Květoňová, Nováková, 2007, s. 101).

Speciálně pedagogické centrum (SPC) je školské účelové zařízení. Zabezpečuje speciálně pedagogickou a psychologickou péči dětem a žákům se zdravotním postižením a poskytuje jim odbornou pomoc v procesu integrace do společnosti ve spolupráci s rodinou, školami, školskými zařízeními a odborníky. SPC je určeno pro děti a žáky smyslově postižené, tělesně postižené, mentálně postižené, pro žáky s vadami řeči a pro žáky s více vadami jako samostatné školské účelové zařízení nebo jako součást speciálních škol, případně speciálních mateřských škol.

Legislativně upřesňuje integraci Metodický pokyn k integraci dětí a žáků se zdravotním postižením do škol a školských zařízení v roce 1997/1998. V tomto dokumentu jsou začleněny aktuální změny, upravena terminologie a podrobněji rozpracována problematika žáků se specifickými potřebami. Dokument podrobně uvádí práva a povinnosti ředitele školy, požadavky na obsah odborného posudku SPC, vymezuje roli školského úřadu a speciálně pedagogického centra (Květoňová - Švecová, 2000, s. 62).

Přehled škol kde se mohou, vzdělávat zrakově postižení najdete v příloze č. 2.

5. Volný čas

V této části bakalářské práce se budu zabývat volným časem, proto níže uvedu základní pojmy a definice volného času. V dalších kapitolách se pokusím odpovědět na následující otázky: Co znamená pojem volný čas? Co si pod tímto pojmem máme představit? Jaké jsou funkce volného času?

Ve volném čase se věnujeme činnostem, které máme rádi, baví nás, uspokojují, přinášejí radost a uvolnění. Naopak činnosti zahrnované do sféry povinností vykonat musíme, ať již chceme či nikoliv. Mezi těmito dvěma oblastmi ovšem nevede přesná hranice. To, co někdo pocítuje jako povinnost, může být pro jiného příjemnou zábavou a naopak.

Volný čas se může dokonce stát zdrojem velmi vážného ohrožení. Při neorganizovaném trávení volného času dochází k velké části úrazů; mladí lidé svým jednáním ohrožují sebe i druhé experimentováním s drogami, z nudy překračují zákon (šikana, krádeže, agresivita).

5.1 Pojem volný čas

Pávková (1999, s. 15) chápe volný čas „*jako opak nutné práce a povinností, dobu, kdy si své činnosti můžeme svobodně vybrat, děláme je dobrovolně a rádi, přinášejí nám pocit uspokojení a uvolnění*“.

Pod pojem volný čas se běžně zahrnují odpočinek, zábava, zájmové činnosti, rekreace, dobrovolné vzdělávání i časové ztráty s těmito činnostmi spojené. Volný čas naplňuje naše životy a postihuje tedy celou společnost, tudíž i osoby se zrakovým postižením.

Dle Hofbauera (2004, s. 13) a Pávkové (1999, s. 15) lze volný čas chápat jako čas, ve kterém si jedinec činnosti volí svobodně, věnuje se jim dobrovolně a rád a činnosti mu přináší příjemné pocity a uspokojení. Proto z hlediska dětí a mládeže nepatří do volného času vyučování a činnosti s tím související, základní péče o zevnějšek a osobní věci, sebeobsluha, či povinnosti spojené s provozem rodiny. Součástí volného času nejsou ani činnosti zabezpečující biologickou existenci člověka (jídlo, spánek, zdravotní péče apod.). Ale i z těchto činností si někdy lidé vytvoří svého koníčka (např. někdo rád jídlo připravuje a konzumuje).

Podle Bláhy (1980, s. 16) se volný čas chápe: „*Jako suma veškerého volného času, který zůstává člověku po splnění každodenních povinností v profesionálním zaměstnání. Tzn. nejen dovolenou, ale i všechna volná odpoledne, večery, volné soboty, neděle, svátky atd.*“

Někdy se uplatňuje také pojem **čas polovolný**, kam se řadí hraniční činnosti na pomezí času povinného a vázaného; jsou to aktivity přinášející radost a současně i případný praktický užitek (ruční práce, kutilství, zahrádkaření); (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008, s. 11).

Vážanský (1994, s. 11) uvádí dva hlavní směry v chápání pojmu volný čas:

- a) **Negativní pojem volného času** – Volný v tomto slova smyslu znamená zbývající dobu celkového denního průběhu, která zůstala po studijním nebo pracovně podmíněném čase, povinnostech v domácnosti a uspokojení základních biologických potřeb atd.

- b) **Pozitivní pojem volného času** – Volný čas je charakterizován jako volně disponibilní časový prostor, v němž by volný čas mohl pro jedince znamenat svobodu. Je také dobou, v níž se individuum může nezávisle na jakýchkoli povinnostech výhradně svobodně realizovat.

Pávková (1999, s. 17 - 20) uvádí, že na problematiku volného času je možné se dívat z různých pohledů:

Z ekonomického hlediska je důležité, kolik prostředků společnost investuje do zařízení pro volný čas. Z volného času se stalo odvětví, které je využíváno jak pro výchovnou a vzdělávací činnost, tak komerčně. Průmysl volného času je v tržních ekonomikách samostatným a většinou dobře prosperujícím odvětvím.

Z hlediska sociologického a sociálně psychologického je zapotřebí sledovat, jak činnosti ve volném čase přispívají k utváření mezilidských vztahů, zda pomáhají tyto vztahy kultivovat. Významná je i určitá možnost kompenzace vlivu některých problémových rodin a úroveň sociální péče ve volném čase.

Z politického hlediska je nutno uvážit, jak a do jaké míry bude stát svými orgány zasahovat do volného času obyvatelstva, jaká bude školská politika, zda v rámci školské soustavy bude věnována patřičná pozornost i zařízením pro ovlivňování volného času.

Zdravotně hygienický pohled na využívání volného času především sleduje, jak lze podporovat zdravý tělesný i duševní vývoj člověka. Zdravotníky zajímá uspořádání režimu dne, respektování křivky výkonnosti jedince, hygiena prostředí i sociálních vztahů.

Pedagogická a psychologická hlediska berou v úvahu věkové i individuální zvláštnosti a jejich respektování ve volném čase. Zároveň je zapotřebí uvážit, zda a do jaké míry a jakým způsobem činnosti ve volném čase přispívají k uspokojování biologických i psychických potřeb člověka.

Němec (2002, s. 17) charakterizuje volný čas jako čas, „*v němž člověk svobodně volí a dělá takové činnosti, které mu přinášejí radost, potěšení, zábavu, odpočinek, které obnovují a rozvíjejí jeho tělesné a duševní schopnosti, popř. i tvůrčí schopnosti*“. Specifickou zvláštností volného času dětí a mládeže je to, že z výchovných důvodů je žádoucí jeho pedagogické ovlivňování. Děti nemají dost zkušeností a poznatků, aby se správně orientovaly v různých oblastech zájmové činnosti, potřebují citlivé a nenásilné vedení a vhodně monitorovanou pestrou nabídku činností.

Zájmové činnosti jsou aktivity zaměřené na uspokojování a rozvíjení individuálních potřeb, zájmů a schopností. Podílí se na formování názorů, postojů a přesvědčení jedince.

Zájmová činnost má na rozdíl od zábavy a odpočinku vždy aktivní charakter. **Zájem** můžeme charakterizovat jako osobnostní vlastnost, vyjadřující vztah k předmětům či jevům, kterým člověk připisuje zvláštní význam (Němec, 2002, s. 23).

Obsah zájmové činnosti se diferencuje podle věku dětí a mládeže, ale i podle vyspělosti jedince a návaznosti na předchozí průpravu. Zájmy mladších žáků nejsou většinou diferencované, a proto je vhodné jim předkládat k výběru řadu rozmanitých činností. Dospívající hledají takové činnosti, které odpovídají jejich předpokladům, v nichž by vynikli a dosáhli uspokojení.

Termín **výchova ve volném čase** bere v úvahu specifické podmínky výchovy. Je součástí výchovného působení v té části lidského života, o které může člověk relativně svobodně rozhodovat. Hájek, Hofbauer, Pávková (2008, s. 67) uvádějí i pojem **výchova mimo vyučování**. Přestože mnozí odborníci mají proti jeho užívání námitky, vystihuje však dosti dobře vše, co souvisí s výchovou dětí v období docházky do základní školy a střední školy po skončeném vyučování.

Autoři dále upozorňují na to, že i když tyto dva pojmy bývají v literatuře používány jako synonyma, nejsou totožné. Pojem výchova ve volném čase je vzhledem k věku vychovávaných širší než výraz výchova mimo vyučování. Zahrnuje nejen výchovu dětí a mládeže, ale i dospělých včetně seniorů. Pojem výchova mimo vyučování je vzhledem k obsahu činností širší než termín výchova ve volném čase. Kromě aktivit ve volném čase (odpočinek, rekreace, zábava apod.) zahrnuje i oblast dětských povinností (sebeobsluha, příprava na vyučování).

Volný čas dle Vážanského (1995, s. 16) je „*stále považován za zbývající dobu po práci. Člověk má sice k dispozici více volného času, ale tato doba je silně závislá na práci. Volný čas tu však znamená zbytkový prostor. Chápe se jako samostatná část doby, která je společensky neproduktivní a tím nesmyslná, bezcenná, bez vlastní hodnoty.*“

Ve starší literatuře je možné se setkat s pojmy **mimotřídní** a **mimoškolní výchova**. Mimotřídní výchova se týká výchovného působení školy v době mimo povinnou výuku, např. činnosti zájmových útvarů, příležitostných a jiných aktivit. Mimoškolní výchova představuje výchovné působení jiných institucí než škol, např. středisek volného času, domovů mládeže apod. (Hájek, Hofbauer, Pávková 2008, s. 68).

5.2 Funkce volného času

Oblast výchovy ve volném čase v době mimo vyučování má své specifické funkce. Lze vymezit funkci **výchovně-vzdělávací, zdravotní, sociální a preventivní**. Jednotlivé typy výchovných zařízení, instituce a organizace plní tyto funkce v různé míře podle svého charakteru. Význam jednotlivých funkcí se v průběhu historického vývoje měnil. První instituce, které pečovaly o děti školního věku v době mimo vyučování, např. útulky, spolky, dobrovolná sdružení, kladly důraz na sociální a preventivní funkci. Důležité bylo děti ohlídat a zaměstnat, aby se nemohly věnovat nevhodným činnostem. V současné době se za prioritní považuje funkce výchovně-vzdělávací (Hájek, Hofbauer, Pávková 2008, s. 70).

Podrobnější přehled osmi stěžejních funkcí vymezil německý pedagog volného času Horst W. Opaschowski. Poukázal na jejich zakřivení, na vnitřní závislost a na rozdílné zdůrazňování a pořadí. Tyto funkce lze také považovat za volnočasové potřeby, které vznikají z činností ve volném čase, přičemž jejich četnost, intenzita a kvalita představují důležité indikátory (Vážanský, 1995, s. 30 – 31).

Za funkce volného času považuje:

- **Rekreaci** – potřeba zotavení, osvěžení, shromažďování sil, zbavení se zátěží všedního dne a psychické uvolnění.
- **Kompenzaci** – potřeba vyrovnaní, rozptýlení a potěšení, odstranění námahy.
- **Edukaci** – potřeba poznání a učebního podněcování a dalšího učení, úsilí poznat a užívat nové.
- **Kontemplaci** – potřeba klidu, pohody, rozjímání a sebevědomí, mít a umět získat čas pro sebe samého.
- **Komunikaci** – potřeba sdělení, kontaktu a družnosti, sdělovací potřeba, touha nebýt sám.
- **Integraci** – potřeba společnosti, kolektivního vztahu a tvoření skupin, hledání emocionální jistoty, sociálního zabezpečení a stability.
- **Participace** – potřeba účastenství, angažovanosti a sociálního sebepojetí, úsilí o společné cíle a realizaci společných záměrů.
- **Enkulturační** – potřeba kreativního rozvoje, produktivního uplatnění a účasti na kulturním životě, prosazování vlastních myšlenek a různých řešení problémů.

Rekreace, kompenzace, edukace a kontemplace představují více individuální funkce, zatímco komunikace, integrace, participace a enkulturace spíše všeobecné funkce. Obě skupiny tvoří jednotu založenou na jedinci a společnosti. Ačkoli v současnosti dominují rekreačně kompenzační volnočasové aktivity, musí se přihlížet i k ostatním potřebám (Vážanský, 1995, s. 31).

5.3 Činitele výchovy volného času

Pávková (1999, s. 35) uvádí: „Klíčovou roli při výchově dětí hraje rodina jako primární sociální skupina se svými bohatými a intimními citovými vztahy. Na výchovné působení rodiny navazují a doplňují je předškolní zařízení a později škola jako jeden z nejvýznamnějších vývojových činitelů. Na výchově dětí a mládeže v době mimo vyučování se společně s rodinou podílejí instituce pro výchovu mimo vyučování a další subjekty.“

Mezi činitele výchovy volného času lze zařadit různé společenské instituce a zařízení pro využití volného času. Jsou to zařízení státní, soukromá i náboženská, neboť všechny tyto sféry se starají o vyplnění volného času dětí, mládeže i dospělých. Organizují soutěže, přehlídky, pořádají tábory, rekreační pobyty, slouží k prevenci sociálně patologických jevů. Nabízejí širokou škálu aktivit, kterou si může každý dobrovolně vybrat a účastnit se jí. Tyto instituce nejsou určené jen pro majoritní populaci, ale v rámci integrace je možné zařadit sem i dítě se zrakovým postižením (pomoc při výběru instituce poskytuje rodině speciálně pedagogické centrum). Při začleňování záleží samozřejmě na instituci, zda přijme dítě se zrakovým postižením. V dnešní době jsou však integrovány i děti, které nejsou pouze slabozraké, ale také nevidomé.

Podle ustanovení školského zákona (zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání) jsou do školských zařízení pro zájmové vzdělávání (vyhláška č. 74/2005 Sb., o zájmovém vzdělávání) zahrnuta střediska volného času (což jsou domy dětí a mládeže a stanice zájmových činností), školní družiny a školní kluby. Mezi ubytovací a výchovná zařízení (vyhláška č. 108/2005 Sb., o školských, výchovných a ubytovacích zařízeních a školských účelových zařízeních, ve znění předpisů) patří domovy mládeže, internáty a školy v přírodě (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008, s. 141).

Macek, Heřmanová a kol. (2007, s. 13) uvádí, že zájmové vzdělávání lze podle vyhlášky o zájmovém vzdělávání uskutečňovat zejména těmito formami:

- pravidelnou výchovnou, vzdělávací a zájmovou činností,
- táborovou činností,
- osvětovou činností včetně shromažďování a poskytování informací pro děti, žáky a studenty, popřípadě i další osoby a vedení k prevenci sociálně patologických jevů,
- individuální práci, zejména vytvářením podmínek pro rozvoj nadání dětí, žáků a studentů, nebo otevřené nabídky spontánních činností.

Podle Pávkové (1999, s. 45 – 47) i Hájka (2008, s. 142 – 151) se zájmové vzdělávání uskutečňuje převážně ve školských zařízeních, ale také v dalších organizacích. Podrobný přehled nejvýznamnějších zařízení pro zájmové vzdělávání najdete v příloze č. 3.

6. Specifika volnočasových aktivit pro zrakově postižené

Osoby se zrakovým postižením mají možnosti trávení volného času částečně omezené v závislosti na závažnosti jejich zrakového postižení. Z hlediska variability volnočasových aktivit hraje důležitou roli informovanost těchto osob, neboť v dnešní době existuje řada speciálních center, středisek a klubů, které nabízejí různé aktivity sportovního, kulturního i tvůrčího rázu.

6.1 Význam a využitelnost výpočetní techniky

Nevidomý člověk měl dostupné informace jen pomocí sluchu a hmatu, tedy v podobě hlasu a bodového písma a nebyl schopen bez pomoci druhých jakoukoliv informaci získat. Dnes již může díky využití počítačů s hlasovým nebo hmatovým výstupem pojímat širokou

nabídku nejen informací z běžného života, ale i pracovat s nejrůznějšími vzdělávacími programy. Novák (1997, s. 50 – 53) uvádí podrobný přehled dalších pomůcek a zařízení pro výchovu a vzdělávání zrakově postižených:

CS-VOICE – převádí text z obrazovky, souboru či aplikace přímo na mluvenou řeč. Umožňuje nahlas přečíst každý text ve Windows.

VISULEX LP-DOS – program, který plní funkci lupy pro zvětšení obrazovky. Tímto programem lze ovládat zvětšení, barvu, typ písma, způsob čtení. Prostřednictvím dalších programů zabezpečuje přístup na Internet.

OKO – soubor programů, jehož zpřístupnění je řešeno ozvučením všech jejich prvků, možným zvětšením a snadným ovládáním prostřednictvím klávesnice.

EURÉKA – Euréka je počítač s hlasovým výstupem, jeho součástí je textový procesor, záznamník, hodiny, diář, kalkulačka apod. Vstup je řešen jednoduchou klávesnicí s několika funkčními klávesami a klávesami Braillova písma.

Práce s počítačem je především práce do blízka. A tak nevhodný monitor a nevhodná poloha očí při sledování monitoru mohou negativně ovlivnit zrak uživatele. V dnešní době jsou všechny učebnice, učební texty před tiskem zpracovávány na počítačích a tedy stačí, aby si učitel, vychovatel či rodič opatřil učebnici na disketě a může ji prostřednictvím počítače převést do hmatové, ozvučené či zvětšené podoby.

6.2 Hudební činnosti

Hudební výchova napomáhá rozvíjet sluch. Umožňuje dítěti naučit se rozeznávat zvuky, aby se vyznalo v prostředí. Je to důležité zejména dnes, kdy rozhlas, televize a zvukové kazety vytvářejí nový typ zvukového prostředí. Proto je velmi důležité, aby se dítě naučilo orientovat v tomto „zvukovém chaosu“, který je zpočátku dítětem přijímán nekriticky.

Oblast rozvoje hudebnosti je zaměřena na nápodobu sluchových podnětů – zvuků z přírody, rozlišování hudebních i nehupebních zvuků a poslouchání a reprodukování jednotlivých písní. Při využívání dětských hudebních nástrojů se zdokonaluje hudební sluch, smysl pro rytmus a vytvářejí se předpoklady pro hru na hudební nástroje. Oblast hudebně pohybová je u zrakově postižených dětí zaměřená na rozvoj přirozených pohybů. V činnostech hudebně pohybových však jsou tyto děti schopny hudbu vyjadřovat jen nejjednodušším pohybem a zpravidla nedosahují jeho plynulého, ladného vyjádření (Keblová, 1996, s. 33).

6.3 Výtvarné činnosti

Volné tvořivé kreslení rozvíjí představivost a upevňuje představy zrakově postiženého dítěte. Dítě si při něm cvičí okohybné svaly a rozeznávání barev. Při výtvarných činnostech bude zrakově postižené dítě používat pomůcky a potřeby adekvátní druhu stupni jeho postižení. Děti slabozraké a se zbytky zraku používají čtvrtky formátu A4, A3, fixy, tužky a pastelky s měkkou tuhou, štětce se silnou stopou, temperové i prstové barvy v dostatečně pestré paletě. Měli bychom dětem umožnit kreslit v takové poloze, která jim nejvíce vyhovuje (vkleče, vestoje apod.). Některé děti mají poškozené vnímání barev, a to nejčastěji v oblasti červené a zelené barvy (viz. níže – poruchy zrakového čítí).

Kreslení u nevidomých dětí se nahrazuje zobrazováním na kolíčkové kreslence a na speciálních kreslenkách pro nevidomé. Významnou složkou výtvarné výchovy u nevidomého dítěte je čtení plastických obrázků a práce s modelovacím materiálem (volně podle Keblové, 1996, s. 33-34).

Hudební a výtvarná výchova je prostorem pro využití kreativity dětí a mládeže. Spojení hudby s pohybem a dramatizací pomáhá pochopit rytmus, zlepšuje také koordinaci jednotlivých částí těla, využívá improvizace a skupinové práce.

Haptika – Výtvarné aktivity zrakově postižených

Haptizace (řec. hapto – dotýkat se) představuje soubor postupů umožňujících ztvárnění informací tak, aby byly vnímatelné hmatem.

Květoňová – Švecová (2000, s. 62) uvádí tyto formy haptizace:

1. model, který vyjadřuje skutečnost ve třech dimenzích, redukuje některé znaky skutečného předmětu
2. reliéf vzniká kombinací plastiky s kresbou, plastickým modelováním v ploše, znázorňuje trojrozměrný předmět, přičemž třetí rozměr je výrazně redukován
3. tyflografika je grafické znázornění zhotovené nevidomými nebo pro potřebu nevidomých technikou reliéfních čar nebo velmi nízkých reliéfních ploch.

Axmanová technika modelování

Axmanova technika modelování (ATM) je originální metoda založená na základní hmatové matematice. Pro výuku není nejpodstatnější výtvarné nadání, ale odvaha naučit se něco nového a základní motorická zručnost. Modeluje se především z hlíny pouze dlaněmi a prsty bez jakýchkoliv technických i jiných pomůcek. Lidem od narození nevidícím umožňuje při práci s hlínou naprosto samostatný, autorsky promyšlený výtvarný projev, založený na vlastních dovednostech, vnímání a fantazii autora [4].

Axmanová technika modelování se blíží sochařské práci, neboť jedinci při ní nepoužívají žádné nástroje a modelují pouze rukama. To umožňuje těsný hmatový kontakt s dílem a jedinec může pracovat se svou rukou jako měřítkem tvorby. Při této technice se používá šamotová hlína, která obsahuje pojivo a tak zajišťuje lepší stabilitu sochy. ATM lze využít pro řemeslnou výrobu (zahradní nádoby, interiérové doplňky, ...); [5]

6.4 Pohybové činnosti

Těžce zrakově postižené dítě bývá často tělesně slabé, nešikovné a úzkostné. Proto je pro ně důležitá pohybová výchova. Některé cviky, které způsobují otřesy těla nebo zvýšení nitroočního tlaku, je třeba vyloučit. Cílem pohybové výchovy těžce zrakově postiženého dítěte je naučit dítě pohybovat se tak, aby se nelišilo od ostatních. Proto se provádějí zejména cviky správného držení těla, samostatné a správné chůze, běhu, lezení, házení.

Republikové sportovní svazy sdružuje Český paralympijský výbor a jedním z jeho členů je Český svaz zrakově postižených sportovců, který je jedinou celostátní sportovní institucí. Bláha (2000, s. 12) uvádí, že se tento svaz orientuje zejména na zabezpečení přípravy státní reprezentace, organizování domácích i zahraničních soutěží na výkonnostní i vrcholové úrovni a na podporu rekreačních aktivit.

Jednotlivé hry musíme volit zodpovědně, s ohledem na rozdílné možnosti dětí. Pokud jsou zařazeny soutěživé hry, pak cílem nesmí být rychlost provedení, ale jeho bezpečnost, plynulost a jistota. Všeobecně platí zásada, že je nutné vyloučit otřesy hlavy, způsobené buď přímo (úderem do hlavy, např. hlavou spoluhráče, tvrdým míčem apod.), nebo nepřímo (skokem, pádem apod.), přímé údery do oka nebo jeho okolí a překrvení hlavy (hlubokým předklonem, kotouly apod.).

Důležitou součástí pohybové výchovy zrakově postiženého dítěte je i základní výcvik prostorové orientace a samostatného pohybu. Při orientaci v prostoru se zrakově postižené

dítě vyrovnává s různými potížemi, např. světloplaché děti špatně vidí za světla, dítě s trubicovým viděním i s menším zúžením zorného pole se nejistě pohybuje v neznámém prostředí apod. Cvičení zaměřená k výcviku orientace v prostoru je nutné provádět především v kombinaci zrakového, hmatového a sluchového vnímání a zaměřit je na orientaci dítěte v místnostech, kde se pohybuje. Pokud dítěti činí potíže chůze po schodech, výcvik se zaměří i na příslušnou techniku (volně podle Keblové, 1996, s. 34 - 36).

Pohyb je velmi důležitý už i proto, že u těchto dětí se vady držení těla vyskytují mnohem častěji než u dětí správně vidících. Je tedy třeba poskytnout jim tělesnou výchovu v míře, co možno největší, ovšem se zřetelem na možnosti úrazů i na nezbytná omezení při různých poruchách vidění. Soustavný pohyb má znamenité výsledky, jak ukázaly např. mezinárodní lehkotletické závody nevidomé mládeže (Sovák, 1983, s. 198).

Sportovní aktivity

Při pohybových činnostech, by měl být pedagog dobře informován o zrakové vadě žáka a nebezpečí zhoršení stavu při pohybových aktivitách (např. při silových cvicích a poskocích, shybech, zvedání apod.). Lidé s postižením zraku mohou vykonávat různé sporty, např. plavání a vodní sporty, atletiku, turistiku, lezení, specifické sporty zrakově postižených např. goalball a showdown.

Podle Bláhy (2000, s. 84 - 87) je **goalball** pohybová hra, účelově vytvořená pro potřeby zrakově postižené populace. Tuto hru charakterizuje jako kolektivní pohybovou hru, kterou je možné provozovat v halách nebo velkých místnostech. Charakteristickým rysem uvedené hry je přehrávání zvonivě ozvučeného míče přes hrací plochu vybavenou plastickými čarami sloužícími k orientaci hráčů. Úkolem trojice hráčů pohybujících se před vlastní brankou je dopravit míč povoleným způsobem do branky soupeře a v konečném výsledku jej porazit rozdílem vstřelených branek [6].

K dalším sportovním aktivitám lze zařadit **showdown**. Jedná se o stolní tenis, který se hraje na obdélníkovém stole, na jehož obou zadních stranách jsou brankové jamky; uprostřed je středová deska. Hraje se pálkami a míčkem, do kterého byly vloženy nerezové ocelové kuličky tak, aby byl míček slyšet. Cílem hry je odpálit míček po stole, pod středovou deskou do soupeřovy branky, zatímco soupeř se tomu snaží zabránit. Showdown hrají dva nebo čtyři hráči. Showdown se hraje na dva vítězné sety, z nichž každý končí dosažením alespoň 11 bodů jedním z hráčů, s rozdílem alespoň 2 bodů.

Při dosažení stavu 16 : 16 se hraje tzv. Tie-break - náhlá smrt. Dosáhne-li jeden z hráčů ve třetím rozhodujícím setu jako první šesti bodů, mění se strany [7].

Další sportovní aktivitou je **atletika**. Pod tuto sportovní disciplínu patří běh na různé vzdálenosti, maraton a štafeta, dále potom skok daleký, trojskok, skok vysoký, hod diskem, hod oštěpem, vrh koulí a víceboje. Nevidomý běhá s trasérem, který mu pomáhá při orientaci zvukovými signály, slovním doprovodem nebo krátkou smyčkou, která spojuje jejich ruce. Slabozrací při běhu na dráze běhají v menším počtu podél zřetelně vyznačených čar. Skáče se do dálky i do výšky za asistence naváděče. Při vrhačských disciplínách je třeba nevidomého přivést do vrhačského sektoru a ukázat mu směr odhodu. Nevidomým od narození je nutno nejdříve ukázat, čím budou házet, a jak, což bývá nejsložitější [8].

Kuželky jsou jeden z mála sportů, který mohou zrakově postižení provozovat. Zrakově postiženým kuželkářům se povoluje řada výjimek a odchylek od běžných pravidel, které určují chování hráče v hracím prostoru a způsob hry. Cílem těchto opatření je plnohodnotné sportovní vyžití, bezpečnost a optimální výkon zrakově postižených kuželkářů. V kuželkářském sportu zrakově postižených závodí jednotlivci, dvojice a vícečlenná družstva zpravidla kombinovaná z hráčů různých kategorií postižení. Každý zrakově postižený hráč má právo hrát s naváděčem (pomocný trenér). Naváděče si může každý hráč vybrat sám nebo mu může být přidělen vedoucím družstva nebo ředitelem dané soutěže. Funkci asistenta může vykonávat kterákoliv osoba, pokud je schopna pomáhat zrakově postiženému hráči při překonávání jeho handicapu a zajišťovat jeho bezpečnost při startu [9].

Sjezdové lyžování. Zrakově postižení závodí ve třech kategoriích. Každý závodník má svého traséra, který jede před ním a navádí ho v trati. Trasér má na sobě připevněno signalizační zařízení pro navádění jezdce. Trasér je osoba, na kterou se závodník 100% spoléhá a které důvěřuje, při jízdě ve vyšších rychlostech je nutná naprostá souhra, důvěra a spolehlivost. Tento vztah se buduje dlouho. Pro závodníka je změna traséra vždy velmi těžká, mnohdy s následkem poklesu výkonnosti [10].

Běžkové lyžování je podobným sportem jako sjezdové lyžování. Běžkové lyžování zrakově postižených je povětšinou lyžování ve dvojici lyžař + trasér. Trasér jede vpředu, a hlásí, jak vypadá trať. A když si dvojice navzájem důvěřuje a baví je to, pak spolu jezdí i na závody. Žákovské, mistrovské, domácí i mezinárodní. Trasér vede závodníka jen podle hlasu. Během závodu není povolen žádný fyzický kontakt mezi závodníkem a trasérem [11].

Lukostřelba. V zahraničí se střílí metodou, kdy je nevidomý lukostřelec zcela odkázán na pomoc vidícího. U nás vyvinul Jiří Mojžíšek metodu míření, díky které je schopen zcela samostatně realizovat střelbu bez pomoci vidícího a mířit zároveň přesněji. *„Nová metoda míření, která by mohla přispět k rozšíření zájmu nevidomých o lukostřelbu byla vyvinuta a prakticky ověřena v České republice. Její princip spočívá v přímém spojení dolního okraje terčovnice s velmi jednoduchými mířidly na luku střelce nylonovým vláknem. Skutečnost, že mířidla jsou součástí luku, poskytuje nevidomému střelci velkou volnost pohybu celého těla, takže způsob míření se výrazně přibližuje míření lukostřelců vidících. Mířidla jsou konstruována tak, že při konkrétním míření střelec využívá citlivosti konečků prstů stejně jako při čtení Braillova písma“* [12].

Co je **Tandemová cyklistika**? Jedná se o normální cyklistiku na tandemu – česky dvoukolo. Při jízdě je velice důležitá spolupráce obou jezdců. *„Na všechno jste dva – na šlapání, na super pocit z rychlé jízdy nebo naopak z pohodové. Samozřejmě, že sdílíte i ty méně radostné pocity a zážitky (spolu zmoknete, vyměníte prasklou pneumatiku atd.)“* [13].

Český svaz zrakově postižených sportovců je specifickou sportovní institucí, jejíž činnost je zaměřena a specializována na sportovní aktivity zrakově postižené populace v České republice. Kromě výše zmíněných aktivit přináší i další přehled sportů provozovaných zrakově postiženými v České republice. Jsou to např.: **atletika, plavání, horolezectví, šachy, vodní sporty, turistika a sport pro všechny** – kde se jedná o rozličné skupinové aktivity podle zájmu a fyzické zdatnosti. Patří sem pravidelná tělesná cvičení, jóga, horolezectví, potápění, rafting, cykloturistika, speleologie, paragliding a další.

III. PRAKTICKÁ ČÁST

1. Cíl praktické části

Cíle bakalářské práce:

1. Zmapovat nabídku volnočasových aktivit pro zrakově postižené v Praze.
2. Vypracovat kazuistiku zrakově postiženého jedince.
3. Navrhnout pobytový program pro práci se zrakově postiženými dětmi.

2. Použité metody

Při svém průzkumu použiji následující metody: rozhovor, pozorování, kazuistiku. Své poznatky podpořím fotodokumentací a studiem dokumentací.

Rozhovor byl určen pro pracovníky škol a center a pro externí pracovníky, kteří vedou volnočasové aktivity. Jednalo se o strukturovaný rozhovor, který obsahoval otevřené otázky. Tyto otázky byly předem pečlivě formulované. Při samotném rozhovoru jsem se držela otázek, chtěla jsem tím docílit kvalitního porovnání získaných odpovědí. Rozhovor byl veden individuálně a byl řízený. Po svolení dotazovaných byl použit

diktafon, v případě nesouhlasu byl učiněn písemný zápis. Rozhovory byly vedeny přímo ve školách či centrech pro zrakově postižené, v jednotlivých kancelářích speciálních pedagogů.

Pozorování bylo zjevné, přirozené a přímé. Pozorovala jsem, jak jednotliví pracovníci škol a externisti pracují s dětmi ve volném čase. Toto pozorování bylo tedy konkrétně zaměřeno na volnočasové aktivity. Při pozorování byly prováděny volné záznamy, které jsem později třídila a kategorizovala.

Metoda kazuistiky dokumentuje individuální vývoj a průběh života jedince. K jejímu vypracování byla použita anamnéza – provedená formou anamnestického rozhovoru a také rozbor dokumentace (psychologická vyšetření a integrační plán).

3. Popis výběrového vzorku a průběh průzkumu

V rámci mé bakalářské práce jsem navštívila mateřskou školu, základní školy, gymnázium a střední odbornou školu a TyfloCentrum. Všechny tyto školy a centra se zaměřují na práci se zrakově postiženými jedinci. Oslovila jsem speciální pedagogy, vychovatele a externisty, kteří přímo pracují se zrakově postiženými dětmi, mládeží a dospělými. Rozhovor mi poskytlo osm respondentů. V příloze č. 4 najdete stručnou charakteristiku center a škol pro zrakově postižené a vzorek rozhovorů s respondenty.

Kazuistika popisuje vývoj a průběh života chlapce se zrakovým postižením. Anamnestický rozhovor byl veden přímo s matkou chlapce v jejím rodinném prostředí. Během rozhovoru nebyl chlapec ani jiný člen rodiny přítomen. S chlapcem jsem se seznámila během školy v přírodě v dubnu 2008. Při zpracování kazuistiky dítěte jsem spolupracovala i s jeho osobní asistentkou.

Návrh pobytového programu vznikl na základě mých dosavadních zkušeností a poznatků.

Průzkum byl učiněn v roce 2008 – 2009 a během jeho průběhu se nevyskytly žádné překážky ani komplikace.

4. Stanovení předpokladů

Předpoklad č. 1

- Lze předpokládat, že lidé se zrakovým postižením mají v Praze širokou a pestrou nabídku výtvarných, hudebních a pohybových činností.

Předpoklad č. 2

V teoretické části je popsáno několik sportovních aktivit, které jsou určeny speciálně pro zrakově postižené. Tuto širokou nabídku pohybových aktivit podporuje Český svaz zrakově postižených sportovců. Proto jsem předpokládala, že jednotlivá centra a školy budou většinu těchto aktivit podporovat a nabízet.

- Lze předpokládat, že největší rozsah volnočasových aktivit pro zrakově postižené, zaujímají pohybové aktivity.

Předpoklad č. 3

- Lze předpokládat, že zrakově postižení mají o volnočasové aktivity zájem a nabízené aktivity využívají.

5. Získaná data a jejich interpretace

Přehled volnočasových aktivit v centrech a školách pro zrakově postižené.

Tabulka č. 5.1

Školy a centra	Výtvarné aktivity pro zrakově postižené			Celkem
TyfloCentrum Praha				
ZŠ Nám. Míru	Výtvarná výchova	Keramika		2
ZŠ Jaroslava Ježka	Keramika	Ruční práce		2
MŠ Horáčková	Keramika	Výtvarná výchova		2
Gymnázium a SOŠ Radlická	Výtvarný kroužek			1

Tabulka č. 5.2

Školy a centra	Hudební aktivity pro zrakově postižené			Celkem
TyfloCentrum Praha				
ZŠ Nám. Míru	Pěvecký kroužek	Flétna	Klavír	3
ZŠ Jaroslava Ježka				
MŠ Horáčková	Flétna			1
Gymnázium a SOŠ Radlická				

Tabulka č. 5.3

C e n t r a a školy	Pohybové aktivity pro zrakově postižené						Celkem
TyfloCentrum Praha	Posilovna	B u j i n k a n – Japonské bojové umění	Flamengo	Showdown			4
ZŠ Nám. Míru	Plavání	Atletika	Floorbal	Lyžování, Showdown	Goalball	Taneční kroužek	7
ZŠ Jaroslava Ježka	Lezecká stěna	Atletika	Plavání	Goalball	Taneční kroužek	Showdown, Lyžování	7
MŠ Horácková	Hudebně pohybový kroužek	Plavání					2
Gymnázium a SOŠ Radlická	Goalball	L e z e n í n a umělé stěně	Nohejbal	Posilovna			4

Tabulka č. 5.4

Š k o l a a centra	Další aktivity pro zrakově postižené					Celkem
TyfloCentrum Praha	Kurzy německého, anglického a francouzského jazyka	Rehabilitační cvičení	Literární, Operní a Filmový klub	Divadelní kurz	Kosmetika	9
ZŠ Nám. Míru	Malý zdravotník	Šachy	Práce s počítačem			3
ZŠ Jaroslava Ježka	Literární kroužek	Dramatický kroužek	Dopravní kroužek	Fotografování, Šachy	Vaření, Jízda na koni	7
MŠ Horácková	Hraní rodičů s dětmi	Grafomotorika				2
Gymnázium a SOŠ Radlická	Šachový kroužek	Kroužek vaření a sebeobsluhy	Prostorové orientace	Klub mladého diváka		4

Ověření předpokladu č. 1

Výsledky uvedené v tabulkách č. 5.1 až 5.4 poukazují na to, že centra a školy pro zrakově postižené poskytují širokou a pestrou nabídku výtvarných, hudebních, pohybových či jiných činností. Tuto nabídku mohou využít zrakově postižení lidé v každém věkovém období - tedy od 3 -100 let. I když se výše vybraný výzkumný vzorek zaměřuje speciálně na takto postižené jedince, neznamena to například, že dítě, které je integrované v běžné škole, nemá možnost navštívit některé z výše vybraných aktivit v dané speciální škole. Ale i většina běžných škol organizují pro své integrované a ostatní žáky své vlastní volnočasové aktivity. Předpoklad č. 1 se potvrdil. Můžeme tedy říci, že lidé se zrakovým postižením mají v Praze širokou a pestrou nabídku volnočasových aktivit.

Ověření předpokladu č. 2

Tabulka č. 5.3 poskytuje přehled pohybových aktivit podle jednotlivých center a škol. Díky ní můžeme říci, že se předpoklad č. 2 také potvrdil. Největší rozsah volnočasových aktivit pro zrakově postižené tedz zauímají pohybové aktivity.

Školy pořádají kromě pravidelných sportovních kroužků i zimní a letní pobytové akce. Základní škola Nám. Míru, Gymnázium a Střední odborná škola Radlická pořádají vlastivědné vycházky za poznáním Prahy. V TyfloCentru a na některých školách mají zrakově postižení možnost navštívit i posilovnu. I když výše zmíněné aktivity Český svaz zrakově postižených sportovců nepodporuje, jsou tyto aktivity důležité pro pohyb zrakově postižených.

Ověření předpokladu č. 3

Tento předpoklad jsem ověřovala pomocí třetí otázky v rozhovoru (Mají zrakově postižení jedinci o volnočasové aktivity zájem?). Většina respondentů odpovídala na tuto otázku kladně. Vzhledem k odpovědi ze Základní školy Nám. Míru usuzuji, že se předpoklad č. 3 naplnil jen částečně. Tedy že většina zrakově postižených má o volnočasové aktivity zájem. V případě výše zmíněné školy uvedla paní učitelka, že děti musí do činností někdy nutit.

Co by mohlo být příčinou nezájmu o tyto aktivity? Je důležité podotknout, že děti ze základních škol většinou vykonávají volnočasové aktivity neprodleně po vyučování,

to samozřejmě snižuje jejich pozornost a oni by si prostě jen tak hrály. Je důležité dopřát dětem chvilku klidu. Školy by se měly snažit změnit formu nabízených aktivit a reagovat na potřeby svých žáků.

Považuji za velice důležité motivovat hlavně žáky 1. stupně základní školy. Osobnost těchto dětí se dále formuje a oni hledají ty aktivity, které je budou bavit a kterým budou chtít svůj volný čas věnovat. Dítě musí tyto aktivity vykonávat dobrovolně a musí z nich mít radost. V opačném případě ztrácí volnočasové aktivity pro tyto dítě smysl a nesplňují to, co by měly.

6. Kazuistika

Kazuistika je popis a výklad konkrétních případů. V tomto případě se jedná o zrakově postiženého chlapce.

Osobní anamnéza

Chlapec J. B., narozen roku 1997 z prvního těhotenství. Před tímto porodem matka jednou potratila. Průběh těhotenství bez problémů, porod v 40. týdnu těhotenství. Do 14 měsíců kojen. Psychomotorický vývoj v normě. Po porodu prodělal dvakrát žloutenku – ozařován. Po půl roce si matka všimla, že něco není v pořádku. Chlapec se lekhl, když se k jeho postýlce někdo přiblížil. Oči mu litaly ze strany na stranu. Vyšetření u očního lékaře – nevyvinutý oční nerv, albinismus očního pozadí, úplná nevidomost.

Chlapec je často nemocen. Potíže s horními dýchacími cestami. Trápí ho angína, rýma a pálení v krku.

Integrovan již od mateřské školy – od věku 4 let. Školní docházka nebyla odložena. V současné době přešel chlapec (kvůli lepšímu kolektivu) na jazykovou základní školu. Matka i chlapec jsou se změnou spokojeni.

Rodinná anamnéza

Matka dítěte narozena roku 1967. Vystudovala gymnázium, nyní v domácnosti, stará se o chlapce. Otec narozen roku 1950. Ukončené středoškolské vzdělání s maturitou. V současné době v pracovním poměru - státní zaměstnanec.

V rodině je také jeden sourozenec, chlapec, narozen roku 1999. Bratr je zcela zdrav. Prarodiče se o vnoučata ani o rodinu nestarají – nejsou spolu v kontaktu. Členové rodiny jsou závislí jen na sobě.

Dle popisu matky dítěte je otec J. B. hodný, starostlivý a matce pomáhá s péčí o syny. Mezi členy rodiny panují dobré rodinné vztahy. Manželství je vyrovnané, vytváří pro děti dobré a podnětné zázemí. Rodina často organizuje společné výlety a snaží se spolu trávit co nejvíc času.

Sociální anamnéza

Rodina žije v panelovém bytě, každý syn má svůj pokoj. Matka pobírá dávky sociální péče. Sociální prostředí je na dobré úrovni, pro děti podnětné. Potřeby dětí jsou uspokojovány. Jak jsem již zmínila, členové rodiny spolu tráví mnoho času, rozumí si a vypadají velmi spokojeně.

Zájmové činnosti

Chlapec chodí na flétnu a klavír. Pravidelně plave a dostal i několik ocenění. S rodinou jezdí na hory – lyžuje. Baví ho horolezectví a rád jezdí kole. Na počítači hraje hry, speciálně pro nevidomé.

Jak jsem již uvedla, zájmové činnosti rozvíjí osobnost dítěte. Důležitou roli hraje rodina a škola, které připravují pro dítě podnětné a milující prostředí. Díky nim a své vlastní vůli může chlapec i přes toto postižení trávit plnohodnotně a smysluplně volný čas.

Z psychologického vyšetření

V kontaktu velmi bezprostřední, ochotně spolupracuje a je velmi zvědavý. Nižší úroveň sociální zkušenosti, více dětský, hravý. Toužící po sociálním kontaktu. Zdá se, že vyučování je někdy pro něj velkou zátěží. Ve třídě zřejmě není schopen více se sblížit se spolužáky. Občas nemůže pochopit některé žerty, které žáci vidí a jemu nejsou zprostředkovány. Pravák.

Čtení pěkné, plynulé. Výborný v matematice. Ve škole výborný prospěch, problémy s chováním. Velmi dobré vyjadřovací schopnosti, bohatý slovník, výborná paměť.

Individuální vzdělávací plán

Školní rok 2008/2009

Učební dokumenty:

Školní vzdělávací program - č. j. 16333/96-22-21

Základní škola - rozšířená výuka jazyků

Vyučovací předměty:

- Čtení a psaní v Braillově písmu ve všech předmětech,
- při práci používá Pichtův psací stroj, notebook s hlasovým výstupem nebo braillovým řádkem,
- zohlednit individuální tempo podle schopností a možností dítěte,
- zohlednit výkonnostní výkyvy dítěte,
- preference kvality nad kvantitou učiva (nepřetěžovat žáka),
- multisenzoriální přístup - zapojování všech smyslů při učení,
- zohlednit těžkou zrakovou vadu (nevidomý) a s tím spojené potíže v komunikaci,
- respektovat převážně sluchový a hmatový analyzátor v učení, rozvoj hmatového a sluchového vnímání, orientace v prostoru i sebeobsluha prolíná všemi činnostmi v jednotlivých předmětech,
- využití pomůcek vhodných pro těžce zrakově postižené dítě (viz odborný posudek), hmatové obrázky, reliéfní mapy,
- zapojovat J. B. v rámci možností do skupinové práce s dětmi,
- dbát na organizaci práce - přehlednost, zavírání dveří a skříněk, stálé umístění věcí ve třídě apod.,
- při výuce zajistit doprovod žáka po budově a zajistit bezpečnost v hodinách TV, doprovod na mimoškolní akce,
- asistent pedagoga zajišťuje pouze tolik individuální péče, kolik je nutné.

Český jazyk

- dbát ve zvýšené míře na samostatnost při orientaci v textu (záložky, nalepovací hmota, kolíčky).

Vlastivěda

- práce s mapou (reliéfní mapy - hmatové vnímání).

Matematika

- kontrolovat porozumění úlohám určeným k samostatné práci,
- důsledné dodržování matematického zápisu v Braillově písmu,
- geometrie - pouze informativně (rýsování s tolerancí), zaměřeno na matematické vypočítání geometrických tvarů (povrchy apod.),

- hmatové obrázky, trojrozměrné geometrické tvary.

Přírodověda

- využití všech ostatních smyslů (hmat, čich, sluch).

Hudební výchova

- celý rozsah učiva.

Výtvarná výchova

- před zahájením práce je vhodné ukázat žákovi finální výrobek. Seznámit ho s jednotlivými prvky, které budou při práci zapotřebí, předvedení práce, dopomoc,
- volit také techniky pro hmatové vnímání: modelování, rytí do měkké hlíny, práce s papírem (lepení, vytrhávání, mačkání, vystřihování, skládání, navlékání a provlékání, malování prstovými barvami, voskovkami, temperami, stavebnice.

Tělesná výchova

- náplň na základě vyjádření očního lékaře.

Prostorová orientace a samostatný pohyb

- zajistí SPC,
- 2 vyučovací hodiny 1 x za 2 týdny.

Hodnocení žáka a klasifikace

- běžná klasifikace.

Účast dalšího pedagogického pracovníka

- asistent pedagoga (po celou dobu docházky).

Spolupráce se zákonnými zástupci

- individuální rozhovor dle potřeby.
- určený poradenský pracovník spolupracující se školou

Závěr a vlastní poznatky

Chlapec je milý, radostný, učivo mu většinou nedělá problémy, ale musí se do něho hodně nutit. Vztahy v bývalé základní škole nebyly dobré, v současné době

je ale spokojený a v kolektivu oblíbený. Do nového kolektivu se tedy zařadil bez větších problémů. Spolužáci jsou vůči němu ohleduplní a snaží se mu pomoci.

Chlapec je přátelský a velmi komunikativní. Bez ostychu dokáže hovořit o svém postižení, zálibách, rodině, probíraném učivu apod. Zpočátku nabízené činnosti nechce dělat či hrát – stěžuje si na své postižení. Později se ale nechá přesvědčit a zjišťuje, že i on může dělat spoustu věcí jako ostatní zdravé děti. Chlapec je radostný, i když občas rozmrzelý. Díky tomu, že vyrůstá v šťastném rodinném prostředí, číší z něho optimismus. Oba sourozenci mají k sobě velmi blízký vztah. I přesto, že mají každý svůj vlastní pokoj, spí oba v jednom pokoji.

Kazuistika ukazuje a popisuje příběh jednoho zrakově postiženého chlapce. Na tomto příběhu můžeme konkrétně vidět, jak je důležité, aby základní rodina byla úplná - spolupracovala při výchově a vzdělávání postiženého dítěte, věnovala mu svou péči, lásku, pozornost a vytvořila tak podmínky pro správný rozvoj osobnosti dítěte. Je nezbytné, aby každá rodina dokázala plnit všechny své funkce (tj. biologicko-reprodukční, sociálně-ekonomická, ochranná (pečovatelská), socializačně-výchovná a emocionální funkce rodiny). Zvláště emocionální funkce je ovšem zásadní a nezastupitelná. Žádná jiná instituce nedokáže totiž vytvořit podobné a tak potřebné citové zázemí, pocit lásky, bezpečí a jistoty.

Vzhledem k tématu bakalářské práce je nutné zmínit, že rodina by měla pamatovat také na rekreaci, relaxaci a zábavu. Aktivita tohoto typu se týká všech členů rodiny, ale pro děti mají samozřejmě význam největší. Jak rodina plní tuto funkci, se projeví např. v tom, do jaké míry tráví členové rodiny pohromadě svůj volný čas, jakým zájmovým činnostem se věnují apod.

I když na základě jedné kasuistiky nelze přijímat obecné závěry, snad všichni se shodneme na tom, že rodina hraje zásadní význam při osobnostním rozvoji dítěte. Výše zmíněná rodina bojuje s postižením svého dítěte a i přesto, že chlapec již nikdy nebude schopen vizuálního vidění, je tato rodina šťastná a pro J.B. vytváří pevné zázemí a společně tráví smysluplný a plnohodnotný život.

7. Návrh programu pro práci se zrakově postiženými dětmi

Níže se pokusím vytvořit týdenní program pro zrakově postižené děti.

Cílem je připravit zábavný týden plný her a činností. Protože prožitá radost je důležitá při prevenci proti poruchám nálady. Děti poznají nové kamarády, naučí se nové hry a získají nové dovednosti a zkušenosti.

Změny, kterých chceme u dětí dosáhnout:

- Zlepšit zájem dětí trávit svůj volný čas aktivním způsobem.
- Rozvoj sociálních dovedností a komunikačních schopností.
- Rozvoj spolupráce

Program sestavím podle svých dosavadních zkušeností a znalostí. Celý program či jednotlivé části mohou inspirovat pedagogy a vychovatele při práci se zrakově postiženými jedinci.

Místo konání: Hotel Fontána

Tato škola v přírodě by se mohla konat v hotelovém komplexu Fontána, v překrásné šumavské přírodě na břehu Lipenské přehrady. Díky své mimořádné poloze skýtá nečekané množství sportovního vyžití (vodní sporty, cyklistika, pěší turistika, běžkařské stezky).

Hlavní budova je určena pro stravování, kulturní, zábavní, sportovní a rehabilitační využití. Restaurace, denní a noční bar – disko. Součástí této budovy jsou i učebny a salóňky vhodné pro pořádání kurzů či jiných činností. K dispozici je i krytý bazén, tělocvična, stolní tenis a dětská herna.

Cílová skupina:

Na tuto školu v přírodě se mohou hlásit děti 1. stupně základní školy. Vzhledem ke speciálním vzdělávacím potřebám a stupni postižení se může počet přihlášených dětí pohybovat okolo 8 – 12 dětí. Konečný počet pedagogů, asistentů a dětí záleží na možnostech školy.

Úplný scénář

1. den

Čas	Činnosti	Pomůcky
-----	----------	---------

11:30	Příjezd - společné shromáždění v jídelně	
12:00	Hygiena, oběd	
12:30 - 14:00	Polední klid - ubytování dětí, vybalování	
14:00 - 16:00	<p>Procházka po okolí, vnímání okolní přírody.</p> <p>Povídání si o zájmech, koníčcích apod.</p> <p>Hry na seznámení – Andělská Anděla (<i>Děti si sednou do kruhu a paní učitelky se představí tím způsobem, že ke svému jménu přidají přídavné jméno, které začíná na podobné písmeno, jako jejich jméno. Např.: zubatá Zuzana, andělská Anděla apod. Všechny děti se postupně představí tímto způsobem. Zkusíme si zopakovat všechna jména i s přídavným jménem</i>); Kdo je tvůj soused (<i>Děti jsou v kruhu a paní učitelka - např. Eva - začíná. Představí se dítěti, který sedí po její levici (Lukáš). Lukáš pak představí sebe a paní učitelku kamarádovi, který je po jeho levici, je to Alena. Alena představí sebe, Lukáše a paní učitelku a tak dále</i>).</p>	
16:00 - 17:30	<p>Hra na rozvoj prostorové orientace - <i>Děti se rozdělí do dvojic. V každé dvojici je jeden s očima zakrytými šátkem (podle druhu postižení). Druhý z dvojice má za úkol svého kamaráda vést dráhou, která je vytyčená kuželky, přes natažený provázek. Děti s těžší vadou zraku provede vytyčenou dráhou např. učitel. Potom každé dítě vyzveme, aby verbálně popsalo svoji cestu (zda šel doprava/doleva, dopředu/dozadu, rovně apod.). Cíl: Zdokonalení prostorové orientace, tělesné rovnováhy, verbální komunikace.</i></p>	Provázek, kuželky, šátek na zakrytí očí
18:00	Hygiena, večeře	
19:00 - 21:00	<p>Deskové hry - Člověče, nezlob se; Piškvorky; Logik [14] (<i>Procvičuje logické myšlení a představivost. Základním principem hry je logicky odvodit</i></p>	Deskové hry

	<p><i>protihráčem postavenou řadu šesti kolíčků na základě sdělovaných informací.); Tablut (Tato hra procvičuje prostorovou orientaci, všímavost a strategické myšlení. Královský trůn byl obklíčen útočníky. Král nyní musí za pomoci svých věrných vojáků uniknout do bezpečí. Útočníci se však snaží králi v útěku zabránit a zajmout ho. Královská družina vyhrává, unikne-li král tím, že se dostane do kteréhokoliv z rohových polí. Útočníci vyhrávají, podaří-li se jim zajmout krále.); Fotodokumentace deskových her najdete v příloze č. 5.</i></p>	
21:30	Hygiena, večerka	

2. den

Čas	Činnosti	Pomůcky
7:30	Budíček, hygiena, snídane	

8:30 – 10:00	<p>Zrcadla - Utvoříme dvojice. Děti se postaví proti sobě. Jedno drží svisle novinový dvojlist. Horní část novin představuje horní polovinu těla a spodní část novin dolní polovinu těla. Rohy novinového papíru jsou ruce a nohy. Podle toho, kterou část novin děti ohýbají, ohýbá i druhý z dvojice zrcadlově svoje tělo.</p> <p>Hru můžeme využít u lehčích a středně těžších typů zrakového postižení. U nevidomých se musí zapojit hmatové vnímání (vzhledem k postižení nelze využít nápodoby). Cíl: Rozvoj orientace na vlastním těle, koncentrace pozornosti, pravolevé orientace.</p> <p>Kresba kamaráda – Děti rozdělíme do dvojic. Každé dítě dostane jeden papír velkého formátu. Jedno dítě z každé dvojice si lehne na svůj papír a kamarád obkreslí jeho siluetu. Potom se děti vystřídají. Následně si každé dítě vybarví svou postavu voskovkami.</p> <p>Nevidomým dětem je vždy potřeba ukázat, kde se nachází jaká část a tu kterou chce vybarvit, vymezíme za pomoci šablon, rámců atp. Slabozrakým dětem může postačit, když linii kresby obtáhneme tlustým černým fixem. Kamaráda vystříhneme a nalepíme na karton či silnější čtvrtku.</p> <p>Cíl: Uvědomění si tělesného schématu. S dětmi si můžeme ukázat, jaké části těla znají, povídat si o tom, jakou funkci plní tyto části apod.</p>	<p>Novinové dvojlisty</p> <p>Velký formát balicího papíru, tužky, fixy se silnou stopou, voskovky, nůžky, lepidlo, kartony aj. materiál na ohraničení kresby pro nevidomého žáka</p>
10:30 – 11:30	<p>Rozvoj zrakových funkcí – Pro rozvoj zraku jsou vhodná rozlišovací zraková cvičení na barvy a tvary. Tyto pomůcky si můžeme vyrobit sami. Ze čtvrtky vystříhneme různé geometrické či jiné tvary, které následně vybarvíme výraznými</p>	<p>Čtvrtky, nůžky, výrazné paletky (fixy)</p>

	<p>barvami. Úkolem dětí je seřadit obrázky podle barev a tvaru. Cíl: Rozvoj zrakového vnímání. Nevidomým dětem poskytneme prostorové geometrické tvary, které pak hmatem prozkoumají a seřadí podle tvaru.</p>	
12:00	Hygiena, oběd	
12:30 – 14:00	Polední klid	
14:00 – 16:00	<p>Roboti - Na začátku hry, vytvoříme dvojice. Jeden z dvojice představuje robota, který musí poslouchat povely navigátora (učitelka, spolužák). Domluví se pravidla hry, např. jedno poklepání na zádech znamená start, poklepání na pravém rameni znamená doprava, na levém rameni znamená doleva, dvojitě poklepání na zádech znamená zrychlení, pohlazení zad znamená zpomalení, jemné klepnutí na hlavu znamená zastavení. Navigátoři vedou roboty tak, aby se navzájem nesráželi. Robotem může být dítě s jakýmkoliv druhem zrakového postižení, ale navigátorem samozřejmě nesmí být dítě nevidomé. Cíl: Rozvoj prostorové orientace, schopnost vnímat a přijímat signály jiné osoby, koordinovat svůj pohyb s danými signály.</p> <p>Městečko Palermo – Děti si sednou do kruhu a skloní hlavy (usnou). Vypravěč vybere (dotekem) dítě, které bude představovat mafii. Potom, co mafie usne, vybere vypravěč ještě Katányho. Hra začíná a vypravěč tuto hru řídí: Městečko Palermo usíná a probudí se mafie, ta ukáže na občana, kterého chce zabít (nevidomé děti to mohou pošeptat vypravěči). Mafie znova usíná a probudí se Katány, jehož úkolem je hádat, kdo je mafie. Katány také usíná a probudí se městečko např. bez Jany, kterou mafie zabila. Občané vznášejí svá</p>	<p>Různé překážky</p> <p>Žádné</p>

	<i>obvinění a hádají, kdo je mafie. V případě, že se dohodnou a jednoho občana vyberou, je tento občan zabit. Vypravěč řekne, zda to byl mafián nebo nevinný občan. Hra pokračuje dalším kolem, kdy městečko opět usne a mafie znova udeří. Vyhrává městečko v případě, že odhalí všechny mafiány nebo mafie v případě, že zabije všechny občany.</i>	
16:00 – 17:30	Hudební chvilka – zpívání za doprovodu hudebních nástrojů. Pokusíme se složit vlastní písničku nebo básničku na téma: Příroda.	Různé hudební nástroje
18:00	Hygiena, večeře	
19:00 – 21:00	<p>Poznávání po hmatu - Dětem rozdáme různé předměty, které budou mít v ruce schované za zády. Po hmatu je popisují ostatním dětem. Ty hádají, o který předmět se jedná.</p> <p>Zvukové kostky [15] - Při této hře musíme dětem s lehčí zrakovou vadou zavázat oči. Děti si kostky přiloží k uchu a zkouší najít dvě kostky, které znějí stejně. Jakmile je dítě najde, postaví je na sebe. Poté si rozváže šátek na očích a může ihned zkontrolovat, jestli jsou kostky správně přiřazeny, protože stejně znějící kostky mají také stejnou barvu. Nevidomým dětem řekneme, kolik dvojic našly.</p>	<p>Různé předměty např. ořezávatko, ořech, apod.</p> <p>Zvukové kostky</p>
21:30	Hygiena, večerka	

3. den

Čas	Činnosti	Pomůcky
7:30	Budíček, hygiena, snídaně	
8:30 - 10:00	Rozvoj hmatového vnímání (provádíme trénink	

	<p>hrubé i jemné motoriky, práce s reliéfními obrázky, tvary a struktury materiálů, u nevidomých dětí se zaměřujeme na rozvoj hmatu). Hmatové kostky embro - <i>Tato didaktická pomůcka je určena nejen pro zrakově postižené děti od tří let. Rozvíjí hmatové schopnosti i jemnou motoriku a současně děti poznávají složitější geometrické tvary. Úkolem dětí je uspořádat vedle sebe vždy 4 kostky se stejným reliéfem. Náročnost reliéfu je odstupňována.</i></p> <p>Dotekové disky - <i>Doteková hra vyžaduje cit v rukách i v nohách. Hru můžete přizpůsobit věku a schopnostem dětí. Možností je mnoho: od základního poznávání struktury disku až po paměťové hry se zavázanýma očima. Povrch disků tvoří pět různých struktur z gumy, která je příjemná na dotek. Velké disky rozložíme na podlahu, malé disky drží děti v ruce. Děti si při hře rozvíjejí mimo jiné schopnost popsat své pocity.</i></p>	
10:00 11:30	Příprava masek na karneval – Vytvoříme si s dětmi různé masky na karneval. Vyzdobíme i místnost, kde se bude karneval konat.	Čtvrtky, voskovky, pastelky, fixy, nůžky, gumičky, různé oblečení, látky, doplňky atd.
12:00	Hygiena, oběd	
12:30 - 14:00	Polední klid	
14:00 - 16:00	Plavání v krytém bazénu	
16:30 - 17:30	Osobní volno, dodělávání masek na karneval	
18:00	Hygiena, večeře	
19:00 - 21:30	<p>Karneval, Diskotéka - Připravíme různé disciplíny, úkoly. Vybereme nejlepší a nejpovedenější masky.</p> <p>Míčový tanec - <i>Děti se rozdělí do dvojic. Každá</i></p>	Občerstvení, odměny, hudba, balónky, míčky

	<i>dvojice dostane jeden míček (např. tenisový). Jakmile zazní hudba, dvojice sevřou míček mezi čely a tancují v páru. Jde o to, kdo vydrží nejdéle tancovat s míčkem. Cíl: Hra rozvíjí vztahy, podporuje spolupráci ve dvojici, působí i na uvolnění vztahů.</i>	apod.
21:30	Hygiena, Večerka	

4. den

Čas	Pomůcky	Činnosti
7:30	Budíček, snídaně	
9:00 - 14:00	Celodenní výlet - Vyšší Brod Svezeme se parníkem po Lipenském jezeře. Projdeme se po Vyšším Brodě a podíváme se za koňmi - Jezdecký klub NOWA Vyšší Brod.	Pevnou obuv, pláštěnky, svačiny, pití, kapesné apod.
14:00	Vracíme se zpátky do hotelu	
15:00 - 17:30	Odpočinek, osobní volno, hry dle přání dětí	
18:00	Hygiena, večeře	
19:00 - 21:00	Keramická dílna – Příroda okolo nás. <i>S dětmi si z keramické hlíny vyválíme větší placku. Stranou pak utvoříme různě dlouhé špagáty, které přidáme k úvalené placce. Tvoříme z nich stromy, kytky, trávu, ptáky a různá drobná zvířátka. Vzniknou nám plastické obrazy, které budou představovat přírodu okolo nás. Výrobky necháme uschnout.</i> Než se pustíme do práce, necháme děti, aby se s hlínou seznámily. Povíme si, co děti cítí, zda jim je hlína příjemná. Necháme jim volnost, aby mohly tvořit podle svých přání. Můžeme si povídat o tom, jaké známe druhy stromů –	Keramická hlína, špachtle, šlikr, a různé pomůcky pro keramiku.

	listnaté (jabloň, hrušeň, třešeň, javor, topol, kaštan) a jehličnaté (smrk, borovice, jedle, modřín). O tom, že listnaté stromy na podzim opadávají, zatímco jehličnaté (s výjimkou modřínu) neopadávají. Dále, že některé listnaté stromy nám dávají ovoce (např. meruňka, třešeň, jabloň apod.).	
21:00	Hygiena, večerka	

5. den

Čas	Činnosti	Pomůcky
7:30	Budíček, hygiena, snídaně	
8:30 – 10:00	<p>Popelky – <i>Pokud to bude zapotřebí, hráči si zavážou oči šátkem. Do misek připravíme různý materiál (kuličky, hrášek, čočku, krystalový cukr, rozinky, těstoviny, různé druhy ořechů apod.) Děti osahávají postupně jednotlivé předměty v miskách a rozeznávají je. Do poslední misky dáme vodu. Pro děti to bude příjemné překvapení. V závěru si s dětmi popovídáme o jejich pocitech, co jim bylo příjemné a co naopak.</i></p> <p>Totéž můžeme připravit i pro senzomotorické vnímání chodidly – doporučený materiál je rýže,</p>	<p>Kuličky, hrášek, ořechy, krystalový cukr, písek, rýže, noviny, voda, piliny atd.</p>

	<p>noviny, voda, písek, piliny, cukr, apod.</p> <p>Cviky pro rozvoj motoriky mluvidel - Tváře: nafoukneme tvář vzduchem (levou, pravou), vzduch přelíváme z jedné tváře do druhé; žabička (nafukujeme a zatahujeme tváře). Jazyk: ještěrka (pootevřeme pusy, špičkou jazyka kmitáme ze strany na stranu), kočička (špičkou jazyka olízneme rty dokola, na obě strany), štětka (vymalujeme měkké patro, špičkou jazyka přejíždíme po patře), houpačka (špička jazyka co nejvíce nahoru (na nos) a naopak dolů (na bradu).</p> <p>Pusa: Kapřík (našpulit rty a našpulenou pusou otevírat a zavírat), šašek (široký úsměv, „od ucha kuchu“), mnout rty o sebe (jako když si namalujeme pusy rtěnkou), motorka (hrčíme a necháme rty co nejvíce rozechvět).</p>	
	<p>Na zvířátka – Připravíme si reliéfní obrázky zvířat. Nebo napíšeme na papíry (Braillovým písmem) jména zvířat. Každé dítě si vylosuje jeden obrázek a poté co si ho prohlédne, vrátí ho zpět do sady.</p> <p>nebo skupinku (např. kohout, slepice, kuřátko). Cíl: rozvoj sluchového vnímání (paměť, naslouchání), myšlení.</p>	<p>Reliéfní obrázky zvířat</p>
10:30 – 11:30	<p>Vnímání zvuků – Dětem předvedeme několik zvuků, které vydáváme při určitých činnostech (např. stříhání, trhání, mačkání, papíru, cinkání klíčem, listování knihou apod.). Poté dětem postupně opakujeme dané činnosti. Děti na základě sluchu určují, kterou činnost provádíme.</p>	<p>Papíry, nůžky, korále, plechovky, klíče, kniha apod.</p>
12:00	Hygiena, oběd	
12:30 – 14:00	Polední klid	
14:00 – 16:00	<p>Olympiáda – Připravíme pro děti různé zábavné disciplíny (např. poznat co nejvíc věcí po hmatu,</p>	<p>Různé věci, které mohou děti</p>

	<p>podle chuti, čichu či sluchu. Dětem můžeme pouštět různé hudební nástroje. Hod koulí do dálky.</p> <p>Ariadnina nit - <i>Hra spočívá v tom, že ke kmeni jednoho stromu uvážeme začátek klubka špagátu a pak chodíme kolem dvou třech dalších stromů a různě špagát zamotáváme, obtáčíme kolem kmenů nahore, dole, vícekrát apod.... Dětem s mírnou či střední zrakovou vadou musíme zavázat oči. První dítě postavíme na začátek špagátu, který musí neustále držet a nesmí ani přehmátnout na jinou část (třeba když se někde špagát kříží). Úkolem dětí je dostat se na druhou stranu bludiště.</i></p>	<p>poznávat podle hmatu, chuti, čichu či sluchu. Hudební nástroje, míče, špagát, stopky,</p> <p>Špagát</p>
17:00 – 17:30	Vyhlášení výsledků, ocenění všech dětí.	Odměny
18:00	Hygiena, večeře	
19:00 – 20:00	<p>Moje nejoblíbenější kniha – <i>Zeptáme se dětí, jaká je jejich nejoblíbenější kniha a co by nám o ní mohly říct. Kdo ji bude mít sebou, může nám kousek přečíst.</i></p>	Knihy
21:00	Hygiena, večerka	

6. den

Čas	Činnosti	Pomůcky
7:30	Budíček, hygiena, snídane	
8:30 – 10:00	<p>Ranní procházka – <i>Nasloucháme hlasům přírody. Kolik jich uslyšíme? U řeky například šustění rákosí, u potoka zurčení vody, v jarním lese ptačí hlasy, pleskání dešťových kapek. Zaposloucháme se do přírody a tiše odpočíváme.</i></p> <p>Tichá pošta – <i>Sedneme si do kruhu vedle sebe. Paní učitelka něco pošeptá dítěti vedle sebe, ten to pošle dál. Poslední hráč v kruhu řekne větu nahlas. Povede</i></p>	

	<p><i>se nám přesně poslat, co paní učitelka pošeptala?</i></p> <p>Kyněš – <i>Hráči se rozptýlí do prázdného prostoru a podle potřeby si zavážou oči. Paní učitelka jemně plácne někoho po zádech a ten se stává Kynešem, zůstává stát nehybně na místě a nesmí mluvit. Hráči se pohybují okolo a snaží se co nejvíc navzájem dotýkat. Když se dotknou, jeden se zeptá: „Kyněš?“ Jestliže mu druhý odpoví: „Nekynů!“, oba se dále pohybují nezávisle na sobě. Jestliže se někdo dotkne skutečného Kyneše, ten samozřejmě na otázku odpovědět nesmí, a hráč zůstává v poloze, ve které se Kyneše dotknul a stává se sám součástí kynoucího těsta (tedy nehybe se a nemluví). Kyněš tak roste a kyne, dokud se každý účastník hry nestane jeho součástí.</i></p>	
10:30 – 11:30	Osobní volno, společenské deskové hry	Deskové hry
12:00	Hygiena, oběd	
12:30 – 14:00	Polední klid	
14:30 – 16:00	<p>Voňavé obrázky - <i>Pro začátek si ukážeme různé druhy koření, některé výrazné svou vůní (pepř černý mletý, paprika sladká, kari, skořice apod.) jiné svým tvarem (kmín, anýz, pepř celý). Děti mohou poznávat koření podle vůně či podle chuti. Zeptáme se, zda děti vědí, na co se daná koření používají (např. skořice – sladká jídla, paprika – guláš, apod. Každému dítěti dáme kelímek s klovatinou, štětec a čtvrtku. Děti nejprve natrou část čtvrtky klovatinou a poté na ni dle své fantazie vytvoří příjemnou mapu vůní. Nevidomým dětem pomáháme, aby měly neustále přehled, jakou část zrovna natřely a kde mají koření nalepit. Obrázky si poté vystavíme a jednotlivě si k nim čicháme a hádáme, jak je koření</i></p>	<p>Čtvrtky, lepidlo, štětec, různé druhy koření: pepř černý mletý a pepř černý celý, paprika sladká, majoránka, bazalka, kmín, skořice, kari, badyán, anýz apod.</p>

	<i>na čtvrtce poskládané. Cíl: rozvoj čichu (případně i chuti), rozšíření vědomostí o jednotlivých druzích koření a jejich užití v kuchyni.</i>	
16:30 – 17:30	<p>Zloděj a komisař – <i>Roli zloděje může v této hře sehrát nevidomé dítě. Zloděj má na zádech pověšenou píšťalku na provázku, stojí a číhá. Policajti jdou několik metrů za ním a tajně ho pozorují. Musejí se ke zloději co nejtíšeji přiblížit, zmocnit se píšťalky a zapískat. Pokud zloděj stihne ještě předtím, než mu policajt sebere píšťalku, zařvat: "BACHA, KOMISAŘ!", vyhrál zloděj.</i></p> <p>Nevidomý malíř – <i>Nevidomému chlapci dáme do ruky fixu nebo křidu. Druhý hráč (někdo s lehčím postižením) mu vede ruku po tabuli tak aby, společně spolu něco nakreslili, nevidomý hráč se pokusí poznat co obrázek znamená? Cíl: Rozvoj spolupráce a komunikace mezi dětmi.</i></p>	<p>Provázek s píšťalkou</p> <p>Tabule, křída, nebo velký formát papíru a fixy.</p>
18:00	Hygiena, večeře	
19:00 – 21:00	Úklid pokojů, zabalíme si osobní věci, připravíme se na odjezd	
21:00 – 22:00	Noční procházka po okolí - Loučíme se s přírodou okolo nás. Tiše posloucháme. Uslyšíme ty samé zvuky jako při ranní procházce?	
22:00	Hygiena, večerka	

7. den

Čas	Činnosti	Pomůcky
7:30	Budíček, hygiena, snídane	
8:00	Úklid pokojů, balení a příprava na odjezd	
9:00	Odjezd, návrat domů	

8. Shrnutí výsledků praktické části

V praktické části jsem se pokusila zjistit, zda mají lidé se zrakovým postižením v Praze dostatek možností a příležitostí trávit svůj volný čas. Hlavním cílem bakalářské práce bylo zmapovat ve školách a centrech pro zrakově postižené nabídku volnočasových aktivit. Výsledky získané průzkumem uvádí, že navštěvovaná centra a školy poskytují širokou nabídku pohybových, výtvarných, hudebních a dalších aktivit. Podrobný přehled těchto aktivit najdete v tabulkách č. 5.1 – 5.4.

Průzkumný vzorek ukázal, že stanoveného cíle bylo dosaženo, tedy byla ověřena hypotéza, že nabídka volnočasových aktivit pro zrakově postižené existuje a tato bakalářská práce poskytuje přehled těchto aktivit. Otázkou zůstává, do jaké míry bylo dosaženo stanoveného cíle. I přestože v některých školách a centrech mi neposkytli dostatečné informace o svých volnočasových aktivitách, považuji výše vybraný vzorek za dostačující proto, abychom měli představu, jaké volnočasové aktivity mohou navštěvovat zrakově postižení. Nesmíme ale zapomenout, že každé centrum či škola mají svá specifika a nelze je k sobě přirovnat. I když se získané poznatky hůř zobecňují, můžeme říci, že osoby se zrakovým postižením, stejně jako zdravé osoby, mají možnost smysluplně trávit svůj volný čas. Nabízí se jim široká škála pohybových, výtvarných, hudebních a dalších aktivit jako např. různé jazykové kurzy, výlety, literární a dramatické kroužky apod. Zrakově postižení mohou také využívat výpočetní techniku. Počítače jim umožňují získávat neomezené informace i ty o aktivitách ve volném čase.

Dalším cílem bakalářské práce bylo vypracovat kazuistiku o zrakově postiženém jedinci. Pro plného dosažení tohoto cíle jsem vedla rozhovor s matkou chlapce a jeho asistentkou. Měla jsem možnost studovat část chlapcovy dokumentace a přímo s chlapcem pracovat během týdenního pobytu na škole v přírodě.

Poslední cíl spočíval v návrhu pobytového programu pro zrakově postižené. Tento program vznikl na základě mých dosavadních osobních zkušeností. Celý program nebo jeho jednotlivé části mohou inspirovat pedagogy a vychovatele při práci se zrakově postiženými jedinci.

Způsob trávení volného času je důležitou součástí života, jak u zdravé populace, tak i u zrakově postižených jedinců. Jestliže jsem uvedla, že volný čas je důležitý z hlediska socializace jedince, navazování kontaktů a vytváření (vrstevnických) skupin, platí to pro zrakově postižené jedince dvojnásob. Je velice důležité jejich volný čas ovlivňovat, sledovat a naplňovat smysluplnými aktivitami, které budou dále rozvíjet jejich osobnost.

9. Závěr

Vhodně strávený volný čas podporuje celkové zdraví a pohodu. Nabízí řadu příležitostí, které umožňují jednotlivcům a skupinám vybírat činnosti a zkušenosti, které odpovídají jejich potřebám, zájmům a hodnotám. Volný čas je základním lidským právem a nikomu nesmí být upírán na základě pohlaví, věku, rasy, zdravotního postižení nebo ekonomického postavení. Volný čas je oblast, která umožňuje člověku odpočinout si, svobodně si zvolit činnosti či dobrovolně se vzdělávat.

Zájmová činnost plní funkci výchovnou i vzdělávací. Rozvíjí celou osobnost, působí motivačně i socializačně, podporuje seberealizaci. Volný čas je prostředkem relaxace, odpočinku, duševní i fyzické rekreace a regenerace sil. Slouží i jako prevence proti nežádoucím patologickým jevům.

Oblast volného času je důležitou součástí života i pro osoby se zrakovým postižením. Není ale jednoduché, aby se osoba se zrakovým postižením zapojila do volnočasových aktivit. Hlavní roli zde hraje stupeň zrakového postižení.

Problematické zrakové postižení se věnuje mnoho publikací, internetových stránek a institucí. Ovšem problematice volného času u osob se zrakovým postižením se dle mého zjištění věnuje jen málo publikací. Konkrétně najdeme pouze určité pasáže. Výjimku tvoří některé pohybové aktivity jako např. Goalball či Showdown. Informace o těchto a dalších sportovních činnostech poskytují různé internetové odkazy. Tyto aktivity jsou díky Českému svazu zrakově postižených sportovců provozovány na úrovni soutěžní či olympijské. Mnohé publikace se zabývají pouze volným časem jako takovým.

Bakalářská práce poskytuje podrobný přehled volnočasových aktivit podle center a škol, které pracují speciálně se zrakově postiženými jedinci. Přináší ucelený pohled na zrakově postižené jedince a na jejich možnosti trávení volného času. Podrobný přehled činnosti v tabulkách č. 5.1 – 5.4 může sloužit všem zrakově postiženým při výběru konkrétních aktivit, o které mají zájem. Jak jsem již uvedla výše, tento přehled nezahrnuje všechny organizace, které pracují se zrakově postiženými, přesto ho považuji za dostačující.

Lidé se zrakovým postižením v Praze mají možnost trávit svůj volný čas smysluplně. Přesto si ale myslím, že by stálo zato ještě více rozšířit nabídku aktivit ve volném čase. Na základě mých dosavadních zkušeností mohu například doporučit rozšířit nabídku výtvarných a hudebních aktivit.

V e **výtvarné výchově** bych do programu konkrétně zařadila např. **Prostorovou tvorbu**. Jak již napovídá název, jednalo by se o prostorově vytvořené objekty např. z plastových lahví, papíru, práce s hlínou, figurky z moduritu, malba na sklo, na hedvábí, práce s přírodními materiály apod.). V rámci tvořivých aktivit se zlepšuje hmatové vnímání, zručnost a estetické cítění.

V případě **hudebních aktivit** bych věnovala větší pozornost hudebním nástrojům jako takovým, než pouze flétně či klavíru. Děti, případně i dospělí, by se mohli učit používat hudební nástroje k rytmickým cvičením a hudebnímu doprovodu. V oblasti produkce hudby jsou nevidomé osoby znevýhodněny, neboť nemohou číst noty v Braillově abecedě a zároveň hrát na hudební nástroj. Musí se tedy naučit noty nazpaměť.

Důležité jsou instrumentální činnosti - hra na hudební nástroje (reprodukce skladeb pomocí Orfeových nástrojů) nebo rytmizace hudební hry (ozvěna). Konkrétní aktivitou by mohl být **Hudební dýchánek** - posezení u čaje nebo kávy, spojený s hudebním programem. Program zahrnuje poslech hudby, příp. hudby a zpěvu, programový blok zaměřený na určitou hudební skupinu.

Pro rozšíření nabídky aktivit ve volném čase se můžeme nechat inspirovat TyfloCentrem Brno, které otevírá Klub mladých pro všechny zrakově postižené. Tento klub poskytuje široký program aktivit ve volném čase, např. **Dramatický kroužek, Dramaterapie** - jde o sebevyjádření pohybem, vlastním tělem, znázornění příběhu a objevení skrytého herce v sobě. Přínosem této aktivity je naučit se synchronizovat pohyb a orientaci v prostoru, podpora sebevědomí, odstranění psychických bloků (např. z vystupování před lidmi, komunikační zábrany).

Čajování - umožňuje vzájemně se setkávat, neformálně si navzájem popovídat mezi sebou, ale také dozvědět se nové informace z různých zajímavých oblastí. V rámci „čajování“ se připravují besedy na určitá témata (např. chodíme spolu, láska, partnerství, zdravý životní styl, jak pečovat o svůj vzhled, oblékání - móda).

Osoby s těžkým zrakovým postižením jsou značně omezeny v určitých oblastech kultury. Proto bychom měli věnovat pozornost i následujícím aktivitám.

Např. **literatura** je pro nevidomé osoby dostupná buď v Braillově písmu, na audiokazetách nebo v digitální podobě, díky níž mohou číst knihy i na počítači, mají-li k dispozici speciální hlasový výstup nebo braillský řádek. Během kroužku **Literární dílna** by účastníci měli možnost např. vyzkoušet si své literární vlohy psaním básní či krátkých povídek. Součástí literární dílny jsou také tzv. literární čtení, na kterých mají účastníci

možnost prezentovat svá díla ostatním. Tyto aktivity pomáhají zlepšovat komunikační a vyjadřovací schopnosti.

V oblasti **divadla** jsou nevidomé osoby odkázány pouze na sluchové vnímání, čímž jsou ochuzeny o mimické projevy herců, jejich gesta a pohybové kreace. V současné době začínají některá divadla hrát speciální představení pro nevidomé. Z českých divadel se nevidomým osobám věnuje divadlo VeTři, které v roce 2007 zahájilo projekt „Oči na dlani“, který je zaměřený na podporu dětí se zrakovým postižením.

Zrakově postižení mohou naštěstí také navštívit některou ze speciálních **dotykových výstav**, které jsou pro ně pořádány různými organizacemi. Velmi známá je hmatová výstava v Botanické zahradě v Praze Tróji, která se bude letos konat již po třinácté. Letošní ročník s názvem Na vrcholky hor bude zaměřen na rozmanitost přírody v různých výškových stupních

Důležitou oblastí je i rozvoj všech smyslů zrakově postižených. Dětem bychom měli nabízet dostatek aktivit a činností, které povedou k jejich zdokonalení. Své účastníky by si určitě našly i semináře osobnostního rozvoje.

Věřím, že v budoucnu bude tématu volnočasové aktivity pro zrakově postižené věnována větší pozornost. A to nejen pro osoby se zrakovým postižením, ale i pro všechny druhy handicapu.

Podle údajů Světové zdravotnické organizace je dnes na světě 45 miliónů nevidomých a toto číslo se v následujících 20 letech může až zdvojnásobit. Podle britských pramenů je v Evropě asi 11 milionů slabozrakých a asi 1 milion nevidomých. Přesné statistiky neexistují ani v rámci jednotlivých zemí.

Není bez zajímavosti, že 9 z 10 nevidomých (v celosvětovém měřítku) žije v rozvojových zemích a odborníci odhadují, že 80% slepoty může být léčeno nebo jí šlo předejít.

IV. Seznam použitých odborných zdrojů

BLÁHA, Ladislav. PYŠNÝ, Ladislav. *Provozování pohybových aktivit zrakově handicapovanou populací*. 1. vyd. Ústí na Labem: Univerzita J. E. Purkyně, 2000. 214 s. ISBN 80-7044-323-5

BLÁHA, Václav. *Volný čas, výchova a sociální formování žáků základní školy v době mimo vyučování*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1980. 151 s. ISBN neuvedeno

ČÁLEK, Oldřich, a kol. *Vývoj osobnosti zrakově postižených*. 2. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 1991. 132 s. ISBN 80-7066-341-3

EDELSBERGER, Ludvík., a kol. *Defektologický slovník*. 3. vyd. Praha, Jinočany: H & H Vyšehradská, 2000. 419 s. ISBN 80-86022-76-5

EDELSBERGER, Ludvík., KÁBELE, František., a kol. *Speciální pedagogika pro učitele prvního stupně základní školy*. 1.vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, n. p., 1988. 176 s. ISBN (č. 06-40-21/1)

FINKOVÁ, Dita., LUDÍKOVÁ, Libuše., RŮŽIČKOVÁ, Veronika. *Speciální pedagogika osob se zrakovým postižením*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2007. 160 s. ISBN 987-80-244-1857-5

FLENEROVÁ, Helena. *Kapitoly z tyflopédie I*. 2. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 1985. 87 s. ISBN – neuvedeno

HÁJEK, Bedřich., HOFBAUER, Břetislav., PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogické ovlivňování volného času*. 1. vyd. Praha: Portál, 2008. 240 s. ISBN 978-80-7367-473-1

HAMADOVÁ, Petra., KVĚTOŇOVÁ, Lea., NOVÁKOVÁ, Zita. *Oftalmopedie*. 1. vyd. Brno: Paido, 2007. 128 s. ISBN 978-80-7315-145-4

HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. 176 s. ISBN 80-7178-927-5

JESENSKÝ, Jan. *Tyflopedické minimum a základy komplexního zabezpečení zrakově postižených*. 1. vyd. Praha: Horizont, 1988. 208 s. ISBN (neuvedeno)

JESENSKÝ, Jan. Czechoslovak model of social rehabilitation of visually handicapped. 1.st edition. Prague: Horizont, 1989. 68 s. ISBN 80-85098-02-4

JESENSKÝ, Ján. *Uvedení do rehabilitace zdravotně postižených*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, Karolinum, 1995. 160 s. ISBN 80-7066-941-1

- KEBLOVÁ, Alena. *Čich a chut' u zrakově postižených*. 1. vyd. Praha: Septima, 1999. 32 s. ISBN 80-7216-081-8
- KEBLOVÁ, Alena. *Hmat u zrakově postižených*. 1. vyd. Praha: Septima, 1999. 40 s. ISBN 80-7216-085-0
- KEBLOVÁ, Alena. *Integrované vzdělávání dětí se zrakovým postižením*. 1. vyd. Praha: Septima, 1996. 100 s. ISBN 80-85801-65-5
- KEBLOVÁ, Alena. *Sluchové vnímání u zrakově postižených*. 1. vyd. Praha: Septima, 1999. 32 s. ISBN 80 7216-080-X
- KEBLOVÁ, Alena. *Zrakově postižené dítě*. 1. vyd. Praha: Septima, 2001. 68 s. ISBN 80-7216-191-1
- KREJČÍŘOVÁ, Olga. a kol. *Kapitoly ze speciální pedagogiky*. 1. vyd. Praha: Eteria, 2002. 127 s. ISBN 80-238-8729-7
- KUDELOVÁ, Ivana., KVĚTOŇOVÁ, Lea., *Malé dítě s těžkým poškozením zraku*. 1. vyd. Brno: Paido, 1996. 44 s. ISBN 80-85931-24-9
- KVĚTOŇOVÁ-ŠVECOVÁ, Lea. *Oftalmopedie*. 2. vyd. Brno: Paido, 2000. 72 s. ISBN 80-85931-84-2
- LITVÁK, A. G. *Nástin psychologie nevidomých a slabozrakých*. 1. vyd. Státní pedagogické nakladatelství, n. p., 1979. 172 s. ISBN (č. 0-72-15/1)
- MACEK, Milan., HEŘMANOVÁ, Jana., o kol., *Metodika pro podporu tvorby ŠVP ve školských zařízeních pro zájmové vzdělávání*. 1. vyd. Praha: Nakladatelství Tauris, 2007. 100 s. ISBN 978-80-86784-41-0
- MATĚJČEK, Zdeněk. *Psychologie nemocných a zdravotně postižených dětí*. 2. vyd. Praha: H&H, 1992. 162 s. ISBN 80-85467-42-9
- MONATOVÁ, Lili. *Speciální pedagogika*. 1.vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1990. 128 s. ISBN 80-210-0164-X
- MONATOVÁ, Lili. *Pojetí speciální pedagogiky z vývojového hlediska*. 2 vyd. Brno: Paido, 1998. 88 s. ISBN 80-85931-60-5
- NĚMEC, Jiří. a kol., *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času*. 1.vyd. Brno: Paido, 2002. 120 s. ISBN 80-7315-012-3

- NIELSENOVÁ, Lilli. *Učení zrakově postižených dětí v raném věku*. 1. vyd. Praha: ISV nakladatelství, 1998. 120 s. ISBN 80-85866-26-9
- NOVÁK, Jaroslav. *Využití výpočetní techniky pro zrakově postižené*. 1. vyd. Brno: Paido, 1997. 72 s. ISBN 80-85931-44-3
- NOVOTNÁ, Marie., KREMLIČKOVÁ, Marta. *Kapitoly ze speciální pedagogiky pro učitele*. 1. vyd. Praha: SPN – pedagogické nakladatelství, 1997. 116 s. ISBN 80-95937-60-3
- PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. 230 s. ISBN 80-7178-295-5
- PEROUT, Evžen. *Arteterapie se zrakově postiženými*. 1. vyd. Praha: Okamžik – sdružení pro podporu nejen nevidomých, 2005. 152 s. ISBN 80-903247-9-7
- PEŠATOVÁ, Ilona. *Vybrané kapitoly ze speciální pedagogiky se zaměřením na oftalmopedii*. 2. vyd. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2005. 73 s. ISBN 80-7372-001-9
- PEŠATOVÁ, Ilona. *Vybrané kapitoly ze speciální pedagogiky se zaměřením na tyflopédii*. 2. vyd. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2005. 76 s. ISBN 80-7372-004-3
- PIAGET, Jean., INHELDEROVÁ, B. *Psychologie dítěte*. 2. vyd. Praha: Portál, 1997. 144 s. ISBN 80-7178-146-0
- PIPEKOVÁ, Jarmila. a kol., *Kapitoly ze speciální pedagogiky*. 1. vyd. Brno: Paido, 1998. 240 s. ISBN 80-85931-65-5
- RIEBEL, Otto. *Vybrané kapitoly z oftalmologie*. 3. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, n. p., 1985. 225 s. ISBN neuvedeno
- SLOWÍK, Josef. *Speciální pedagogika*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2007. 160 s. ISBN 978-80-247-1733-3.
- SOVÁK, Miloš. *Nárys speciální pedagogiky*. 5.vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, n. p., 1983. 232 s. ISBN (č. 06-40-13/5)
- ŠTRÉBLOVÁ, Miroslava. *Poznáváme svět se zrakovým postižením. Úvod do tyflopédie*. 1. vyd. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Turkyňe, 2002. 69 s. ISBN 80-7044-448-7
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Oftalmopsychologie*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1995. 182 s. ISBN 80-7184-053-X

VÁŽANSKÝ, Mojmír. *Volný čas a pedagogika zážitku*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1994. 64 s. ISBN 80-210-0428-2

VÁŽANSKÝ, Mojmír. *Základy pedagogiky volného času*. 1. vyd. Brno: Paido, 1995. 189 s. ISBN 80-901737-9-9

ELEKTRONICKÉ ZDROJE

[1] NÁRODNÍ RADA OSOB SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM ČR, *Standardní pravidla pro vyrovnání příležitostí pro osoby se zdravotním postižením*. [online]. Poslední úpravy 28. 10. 1993, [citováno 2008-11-13].

Dostupné na WWW: <http://www.nrzp.cz/userfiles/file/standardni-pravidla-.doc>

[2] SONS, *Klasifikace zrakového postižení podle WHO*. [online]. c2002-2008, [citováno 2008-11-10]. Dostupné na WWW: <http://www.sons.cz/klasifikace.php>

[3] CELÁ, J. *Základy speciální pedagogiky*. [online]. Zlín, 2006, [citováno 2008-11-13]. Dostupné na WWW:

[http://web.uni.utb.cz/cs/docs/Spec.pg.1.ppt?](http://web.uni.utb.cz/cs/docs/Spec.pg.1.ppt?PHPSESSID=718216fa9411fe24298e11c6ffbcc8be)
[PHPSESSID=718216fa9411fe24298e11c6ffbcc8be](http://web.uni.utb.cz/cs/docs/Spec.pg.1.ppt?PHPSESSID=718216fa9411fe24298e11c6ffbcc8be)

[4] SVATOŠOVÁ, Jitka. *Axmanova technika modelování*. (online). Poslední úpravy 4. 12. 2007. (citováno 2008-12-14). Dostupné na WWW: http://www.stalose.cz/index.php?option=com_content&task=view&id=11234&Itemid=189

[5] SDRUŽENÍ SLEPÍŠI, *Axmanova technika modelování*. [online]. c2006, [citováno 2008-12-14]. Dostupné na WWW: <http://www.slepisi.eu/03-atm.htm>

[6] ČESKÝ SRAZ ZRAKOVĚ POSTIŽENÝCH SPORTOVců, *Goalball*. [online]. c2007, [citováno 2009-1-15]. Dostupné na WWW:

<http://www.sport-nevidomych.cz/sporty/goalball/fotografie%20a%20video.html>

[7] HEGR, J., BAYER, P., *Neoficiální stránky českého showdownu*. [online]. c1998 – 2009, [citováno 2009-1-5]. Dostupné na WWW: <http://showdown.brailnet.cz/pravidla.htm>

[8] HELPNET.CZ - Informační portál pro osoby se specifickými potřebami, *Atletika* [online]. c2007, [citováno 2009-1-15]. Dostupné na WWW: <http://www.helpnet.cz/zrakove-postizeni/kultura-sport-zajmova-cinnost/sport-zrakove-postizenych>

- [9] HELPNET.CZ, *Kuželky zrakově postižených*. [online]. c2007, [citováno 2009-1-15]. Dostupné na WWW: <http://www.brailnet.cz/kuzelky/prav.%20www01.htm>
- [10] ČESKÝ SRAZ ZRAKOVĚ POSTIŽENÝCH SPORTOVců, *Sjezdové lyžování*. [online]. c2007, [citováno 2009-1-13]. Dostupné na WWW: <http://www.sport-nevidomych.cz/sporty/lyzovani%20sjezdove/index.html>
- [11] SK SLAVIA PRAHA ODBOR ZRAKOVĚ POSTIŽENÝCH, *Běžecké lyžování – pravidla*. [online]. Poslední úpravy 13. 4. 2008. [citováno 2009-1-13]. Dostupné na WWW: <http://www.skslavia-ozp.cz/pravidla/plyzebeh.htm>
- [12] MOJŽÍŠEK Jiří, *Česká lukostřelba nevidomých*. [online]. c9.10.2007, [citováno 2009-1-10]. Dostupné na WWW: <http://www.blindarchery.wz.cz/>
- [13] SK SLAVIA PRAHA ODBOR ZRAKOVĚ POSTIŽENÝCH, *Tandemová cyklistika*. [online]. Poslední úpravy 13. 4. 2008. [citováno 2009-1-10]. Dostupné na WWW: <http://www.skslavia-ozp.cz/sporty/cyklist.htm>
- [14] GERLICH ODRY, *Pomůcky pro nevidomé*. [online]. c1999, [citováno 2009-2-10]. Dostupné na WWW: <http://www.gerlich-odry.cz/cs/index.php>
- [15] BENJAMÍN S.R.O., *Pomůcky a hry*. [online]. c2009. [citováno 2009-2-10]. Dostupné na WWW: <http://www.benjamin.cz/cs/1/uvod/index.htm>
- [16] KRHUTOVÁ, L., MICHALÍK, J., a kol. *Občané se zdravotním postižením a veřejná správa*. [online]. Olomouc, 2005, [citováno 2009-01.12]. Dostupné na WWW: <http://www.kvalitavpraxi.cz/res/data/001/000205.pdf>

V. Seznam příloh

Příloha č. 1: Podrobná klasifikace zrakových vad (viz text – str. 22).

Příloha č. 2: Vzdělávání zrakově postižených (viz text - str. 26).

Příloha č. 3: Podrobný přehled nejvýznamnějších zařízení pro zájmové vzdělávání (viz text – str. 32).

Příloha č. 4: Průzkumný vzorek + rozhovory s respondenty (viz text – str. 41).

Příloha č. 5: Deskové hry pro zrakově postižené (viz text - str. 54).

Příloha č. 6: Speciální metody a pomůcky pro výchovu a vzdělávání zrakově postižených (viz text – str. 86).

Příloha č. 7: Fotodokumentace z hodiny Flamenga (viz text – str. 95).

Příloha č. 8: Fotodokumentace z keramického kroužku (viz text – str. 96).

Příloha č. 9: Fotodokumentace ze speciální mateřské školy (viz text – str. 98).

VI. Přílohy

Příloha č. 1: Podrobná klasifikace zrakových vad

1. Refrakční vady

Podle Riebela (1985, s. 206): „*Refrakcí oka rozumíme poměr dioptrického systému oka k jeho délce. Fyziologické hodnoty lomivosti optických prostředí a délky oka jsou jedním z předpokladů normální zrakové ostrosti*“.

Refrakční vady vznikají porušením správného poměru mezi délkou oka a lomivostí optického prostředí. Jsou to poruchy ostrosti vidění. Vady oka, při nichž se nevytváří ostrý obraz na sítnici. Neostře vidění se koriguje brýlemi, které se jako optická pomůcka předepisuje od jednoho roku, u vysokých vad již v 6 měsících života. Z vlastní zkušenosti mohu potvrdit, že většinou není snadné přimět dítě k jejich nošení. Přitom je v dětském věku trvalé nošení brýlí nezbytné k tomu, aby se vyvinula normální zraková ostrost. Zpočátku je doporučováno nasazovat brýle v krátkých časových intervalech. Důležité je navodit situace, při nichž dítě zaregistruje změnu kvality vidění a sám pozná, že mu lepší vidění přinese prospěch. Během období, kdy si dítě zvyká na brýle, je důležité počítat s trpělivostí a pedagogickým taktem. Je nezbytné, aby rodiče předváděli, jak správně brýle nasazovat, sundávat a udržovat jejich čistotu. Refrakční vady jsou velmi časté, u školní mládeže se vyskytují v 10 až 30%. U refrakčních vad má významnou roli dědičnost. Zvýšené dispozice mají děti nedonošené. Příčinou může být i těžké infekční onemocnění v dětství či pubertě.

Refrakční vady se u slabozrakých vyskytují jako součásti očních chorob, ale i jako samostatné poruchy. Jsou to vady, které mohou být příčinou slabozrakosti (viz níže).

Myopie (Krátkozrakost)

Refrakční vada oka, při níž světelné paprsky vytvářejí ostrý obraz již před sítnicí, na níž pak vzniká jen neostrý, rozmazaný obraz. Krátkozraké dítě vidí špatně do dálky (na tabuli, v divadle, na ulici), ale na krátkou vzdálenost (čtení, psaní) mohou vidět dobře. Většinou si přibližují knihu k očím a jsou náruživí čtenáři. S velkou oblibou konají jemné práce.

Příčina krátkozrakosti není jednoznačně vyřešena. Nejčastěji se uvádějí vlivy dědičné, nadměrná práce do blízka, abnormální stavba očnice, tenkost stěny oka aj. Tuto vadu korigujeme rozptylkami (Riebel, 1985, s. 207).

Klasifikace myopií podle počtu dioptrií

- myopia levis (lehká) do -2 až -3D
- myopia modica (střední) do -3,25 až -6D
- myopia gratis (těžká) – změny na očním pozadí nad -8D

Těžká krátkozrakost není již zrakovou vadou, ale chorobou. Dosáhne někdy i hodnoty až 30 dioptrií. Sítnice takového oka je křehká a bývá méně odolná vůči různým zevním vlivům. Především je snáze zranitelná přímým i nepřímým násilím, jakým je úder na oko nebo pád při zakopnutí. Pro krátkozraké dítě je nezbytné upravit cviky v tělesné výchově: volit sporty, které nepůsobí větší otřesy hlavy, u nichž není nebezpečí úderu do hlavy (Keblová, 2001 s. 35).

Hypermetropie (Dalekozrakost)

Hypermetropie je refrakční vada, při které se světelné paprsky spojují až za sítnicí, takže obrázek na sítnici je neostrý, rozmazaný. Při lehčím stupni dalekozrakosti vidí do dálky (na tabuli) velmi dobře a ani zraková práce do blízka mu nedělá potíže, protože dětský věk umožňuje vysokou schopnost akomodace očí – přizpůsobení se oka pohledu na blízké či vzdálené předměty. Proto se obvykle neprojevuje dalekozrakost nijak nápadně.

Podle Květoňové – Švecové (2000, s. 33) je hypermetropie: „*Vadou vrozenou, která se vyskytuje u novorozenců a malých dětí tak často, že ji lze považovat za fyziologický stav. Vývojově se růstem rozměry bulby upravují a stupeň hypermetropie se snižuje. V mládí vidí hypermetrop ostře do dálky i do blízka*“.

Díky vysoké schopnosti akomodace očí se často stává, že tato vada unikne při preventivních prohlídkách. Důležitou roli zde pak hraje učitel, který by mohl podle změn chování (únava očí při práci do blízka) vadu podchytit.

Astigmatismus

Astigmatismus je refrakční vada způsobená nepravidelným vyklenutím nebo zakřivením rohovky a čočky. Na sítnici vzniká neostrý obraz a nepřesný a to jak při pohledu do dálky, tak i do blízka. Např. bod se nezobrazí na sítnici jako bod, ale jako čárka. Tato vada způsobuje, že vidění je nepřesné a nezřetelné. Světelné paprsky nejsou zaostřovány na sítnici rovnoměrně, a proto nejsou pozorované předměty vnímány stejně ostře v různých rovinách kolem optické osy (Riebel, 1985, s. 209).

Vidění při astigmatismu lze přirovnat k obrazu, který vzniká v zrcadle se zvlněným povrchem. Dítě vidí písmenka rozmazaná a nezřetelná, a proto si pomáhá pootočením hlavy, přivíráním očí apod.

Astigmatismus provází často krátkozrakost nebo dalekozrakost. Podle toho, objevuje-li se astigmatismus při krátkozrakosti nebo při dalekozrakosti. Těžiště poruchy je pak buď při pohledu do dálky nebo při práci do blízka. Někdy se setkáváme se stavem, kdy je optická

lomivost každého oka jiná, když jedno oko je krátkozraké a druhé dalekozraké. Kromě žáků s refrakčními vadami se setkáváme na školách běžného typu s dětmi tupozrakými a šilhavými – viz níže ((Edelsberger, Kábele a kol., 1988, s. 118).

2. Poruchy zrakového čítí

Barvoslepost (Achromazie)

Barvoslepost je porucha schopnosti rozlišovat nebo vnímat určité nebo všechny barvy. Barvocit je schopnost oka rozlišovat barvy neboli světlo. Snížený barvocit je pak oslabená schopnost rozlišit některé barvy.

Barvoslepost může být částečná – je poškozeno vnímání červené a zelené barvy, méně obvyklá je porucha vnímání modré a žluté. Úplná barvoslepost je vidění v odstínech od bílé přes různé šedi po černou. Může být provázena sníženou zrakovou ostrostí nebo nystagmem (bezděčné rytmické záškuby očí). Potíže činí velmi ostré světlo. Nepřesné rozlišování barev může mít ve škole pro dítě nepříjemné důsledky, protože barevnost hraje důležitou roli při orientaci v učebních textech a v řadě dalších aktivit (Keblová 2001 s. 38).

Příčiny barvosleposti jsou onemocnění sítnice, zrakové dráhy nebo zrakového centra. U starších lidí dochází k žloutnutí oční čočky. Svoji roli hraje i dědičnost. V tomto případě je častěji postižená mužská populace, protože barvoslepost je vázána na chromozom X.

Prokázaná barvoslepost bývá překážkou pro vykonávání rizikových povolání, včetně amatérského řízení motorových vozidel. Jedinci s touto vadou mívají také problémy s orientací v dopravních situacích.

Šeroslepost (Hemeralopie)

„Poruchy vidění za šera a v noci se označují jako hemeralopie. I když tento název je nepřesný a znamená správně slepotu za dne, je rozšířený do té míry, že není vhodné jej nahrazovat jiným výrazem“ (Riebel, 1985, s. 173).

Šeroslepost je snížená adaptace na tmou, popř. úplná neschopnost vidění za šera a tmy. Jde o poruchu adaptace tyčinek, tj. orgánu nočního vidění, které se za normálních okolností zapojují do činnosti při sníženém osvětlení. Může jít o sníženou schopnost vidění až po úplnou neschopnost vidění. Projevuje se špatnou orientací v prostoru při nedostatečném osvětlení, ale i při zatažené obloze ve dne, před bouřkou a v šerých

prostorách budov. V těchto podmínkách je důležitý zvýšený dohled, protože hrozí velké nebezpečí úrazu. Naopak kvalita jejich zraku se za světla neliší od zraku zdravých lidí. Ve dne a při dobrém osvětlení tedy vidí normálně.

3. Poruchy způsobující slepotu

Šedý zákal (Katarakta)

Katarakta znamená zákal oční čočky. Je to onemocnění, které bývá i vizuálně nápadné a zřejmě z tohoto důvodu upoutávalo pozornost již v dávných dobách. Jeho popis i název býval často velmi bizarní. Termín katarakta pochází z řeckého „katarrhaktes“, které znamená vodopád. Katarakta se projevuje částečnou nebo úplnou ztrátou průhlednosti čočky. Rozsah poruchy, její funkční omezení, ale i etiologie je velmi různorodá. Bývá diagnostikována nejčastěji hned po narození, mimo jiné proto, že je nápadné. Děti mívají šedavou panenku, odkud pochází český název. Zakalená čočka musí být operativně odstraněna, aby dítě mohlo lépe vidět, protože působí jako clona (Vágnerová, 1995, s. 31 – 33).

Je častou příčinou vyléčitelné slepoty po celém světě. Snížená je zraková ostrost. Při čtení se postiženému písmo rozplývá a ztrácí kontury. Někteří jedinci vidí lépe při snížené intenzitě světla než za jasného osvětlení. Postupně se vidění stále více zatemňuje a když se čočka zkalí hustě v celém svém objemu, oko oslepne. Šedý zákal způsobuje vždy postupné zhoršování vidění, nikdy ne náhlou ztrátu zraku. Většinou se tento zákal vyskytuje u lidí ve věku 55 – 60 let a je u nich vlastně projevem přirozeného stárnutí oka. Ve věku 70 let trpí velké procento populace zákalem v čočce. V těchto případech jde o stařecký šedý zákal (Pešatová, 2005, s. 45).

Zelený zákal (Glaukom)

Zelený zákal je onemocnění, které může i zcela bez příznaků způsobit těžké poruchy vidění a slepotu. V České republice se vyskytuje asi u 2% populace nad 40 let. Podstatou tohoto onemocnění je vysoký nitrooční tlak, který způsobuje postupné znehodnocení struktur oka (zejména sítnice a zrakového nervu). Některé formy glaukomu jsou bolestivé a tedy i relativně snadno odhalitelné. Většina však probíhá bez bolestí a doprovodné vnější příznaky (blesky v očích, občasné přechodné mlhavé vidění apod.) jsou často dlouhodobě bagatelizovány. Neléčený glaukom je jednou z nejčastějších příčin slepoty [16].

Pro zelený zákal je typické trubicovité vidění. Postižený má potíže s orientací v prostoru. Při čtení obtížně zaostřuje, písmo vnímá jako vybledlé, slova jsou špatně čitelná. Léčba, je možná speciálními kapkami, laserovým paprskem či případně operací.

Vlivem tohoto onemocnění bývají oči mnohdy nápadně velké, ale taková odchylka nemívá, alespoň v raném dětství, jen negativní psychosociální význam, protože dítě s velkýma očima bývá považováno za krásné. Později se ovšem mohou bulby dále měnit, vlivem dlouhodobého působení zvýšeného nitroočního tlaku mohou být nepravidelné či asymetrické, rohovky mohou být zakaleny tak, že oko vypadá jako nediferencovaný kulovitý útvar. Postižení nebývá diagnostikováno hned po narození. Bud' je to proto, že se potíže projeví později a nebo si jich zpočátku nikdo nevšimne (Vágnerová, 1995, s. 29).

4. Poruchy binokulárního vidění

Nejpočetnější skupinu zrakově postižených dětí tvoří děti tupozraké a šilhavé. Jak jsem zmínila již výše, většina těchto dětí navštěvuje běžné školy.

Květoňová – Švecová (2000, s. 49) uvádí: „*Jednoduché binokulární vidění je koordinovaná senzomotorická činnost obou očí, která zajišťuje vytvoření jednoduchého obrazu pozorovaného předmětu*“.

Šilhavost (Strabismus)

Šilhavost je porucha rovnovážného (rovnoběžného) postavení očí. Je to porucha vzájemné spolupráce očí. Obrázky v pravém a levém oku nevznikají na stejném místě na sítnici a nedochází ke spojení obrázků, naopak vzniká dvojitý obraz. Dvojité vidění je rušivé, a proto je jeden z obrazů potlačen, oko se pak může stát tupozrakým. Při léčbě se dává před ochrnuté oko matné sklo brýlí, aby se odstranilo rušivé dvojité vidění (Štréblová, 2002, s. 24).

Šilhat začínají většinou děti mezi druhým a třetím rokem. Zpočátku se objevuje jen občasné šilhání, obvykle večer nebo při únavě. Později se šilhání a s ním i zraková ostrost zhoršují. Šilhavost je někdy příčinou tupozrakosti, a proto se často vyskytují společně. Čím později začne dítě šilhat a čím dříve se začne s nápravou, tím méně bývá tupozraké. Úpravu šilhavosti je třeba provést co nejdříve a zároveň provádět reedukační cvičení (Pešatová, 2005, s. 54).

Tupozrakost (Amblyopie)

Tupozrakost je snížení zrakové ostrosti jednoho oka. Tupozraké dítě na jedno oko nevidí skoro nic, zraková ostrost se zde zastavila na primitivním stupni vidění nebo se zastavila v průběhu vývoje zrakových funkcí. Druhé oko může být zcela zdravé. Právě tím je narušeno binokulární vidění, protože vzruchy přicházející do zrakového centra v mozkové kůře nedovolují vytvořit jeden ostrý plastický obraz daného objektu. Dítě vidí buď ostrý zvodněný obraz nebo neostrý jednoduchý obraz (Květoňová – Švecová, 2000, s. 49).

Špatné vidění odhalí většinou až odborné vyšetření, kdy je zakryto lepší oko. Při léčbě je důležité zakrýt dobře vidící oko a donutit tupozraké oko k činnosti. Možnosti výcviku tupozrakého oka jsou časově omezené, po šestém roce života obvykle velmi malé. Důležitý je včasný začátek léčby a důslednost (Novotná, Kremličková, 1997, s. 88).

Šilhaví a tupozrací žáci navštěvují školy běžného typu. Do speciálně pedagogické péče se dostávají pouze na určitou dobu. Je to období, kdy takto postižené děti jsou na léčení na očním oddělení v některém zdravotnickém zařízení. Obvykle na dobu dvou nebo tří měsíců. Při zdravotnických zařízeních jsou zřízeny mateřské školy a základní školy. Po ukončení léčby se tupozraké a šilhavé děti vrací do svých kmenových škol (Edelsberger, Kábele a kol., 1988, s. 123).

5. Zrakové vady dle stupně zrakového postižení

Slabozrakost

Jako slabozrakost se označuje taková porucha, při které je vidění oběma očima i pomocí brýlí ještě natolik sníženo, že postižený nemůže číst písmo běžné velikost. Slabozrakost je souhrnné označení pro závažné vady vidění různého původu. Příčinou jsou refrakční vady vyššího stupně, které nesnášejí silná skla, těžší formy astigmatismu a nejrozličnější vady lomivého prostředí, jako jsou např. zákaly rohovky, čočky, sklivce apod. (Sovák, 1983, s. 196). O těchto příčinách jsem se podrobněji zmínila výše.

Slabozrakost je definována v Defektologickém slovníku (2000, s. 320) jako: „*Stav charakteristický snížením zrakové ostrosti obou očí, a to i s brýlovou korekcí*. Rozlišujeme slabozrakost lehkou, střední a těžkou. Nejtěžší slabozrakost bývá označována jako částečné vidění nebo zbytky zraku. Slabozrakost je orgánová vada, poškozeno může být zevní i vnitřní oko, zrakové centrum nebo zrakové dráhy.

Slabozrakost ovlivňuje i výchovně-vzdělávací proces, kdy slabozraké dítě mimo jiné nepřesně vnímá předměty či jejich detaily, často se objevuje i nedokonalá diferenciac barev, písmen, číslic a dalších symbolických zobrazení. Slabozrakost je faktorem, který může zpomalit rozvoj poznávacích procesů (opoždí se poznávání společnosti, okolních předmětů a jejich vlastností); (Finková, Ludíková, Růžicková, 2007, s. 44).

Ludíková (1988, s. 20) chápe slabozrakost jako: „*Snížení zrakové ostrosti obou očí, a to i s optimální brýlovou korekcí, které je tak velké, že postiženému činí potíže v běžném životě.*“

Zbytky zraku

Podle Defektologického slovníku (2000, s. 412) jsou zbytky zraku: „*dolní hraniční mírou schopnosti vnímat zrakem. Míra schopnosti vnímat zrakem je značně odstupňovaná.*“

Jesenský (1988, s. 35) definuje osoby se zbytky zraku jako: „*Osoby, které jsou s to vidět světlo, nebo se podle něho orientovat a využívat ho ke své činnosti.*“

Nevidomost (Slepota)

Flenerová (1985, s. 10) definuje nevidomost jako: „*Stav nevyvinutí nebo úplné ztráty zrakové funkce a tím nemožnost zrakového vnímání.*“

Jesenský (1988, s. 33) chápe slepotu jako: „*Defekt obou očí, při kterém nevznikají zrakové počitky. Do skupiny slepých se zařazují i osoby, které jsou schopny rozlišovat pouze světlo a stíny (světlocitlivost), případně i prakticky slepí částečně vidící jedinci.*“

Slepota je nejtěžší postižení zraku. Z výše uvedeného vyplývá, že slepotu lze rozdělit na praktickou (světlocit je zachován) a totální (úplná absence vidění).

U nevidomých dětí se řeč rozvíjí přirozeným způsobem. Zpočátku se ale část slovní zásoby neshoduje se skutečností. Mechanická paměť je velmi dobrá (nejspíše z toho důvodu, že ji více potřebují). Vývoj osobnosti není v podstatě hlouběji narušen. Důsledky nevidomosti se projevují v nemožnosti vytváření zrakových představ, v omezení a ztížení samostatného pohybu a prostorové orientace.

Květoňová-Švecová (1998, s. 19) vymezuje slepotu jako: „*Neschopnost vnímat zrakem, i když je zachováno určité zrakové cití – světlocit.*“

Albinismus

Albinismus (z lat. albus = bílý). Podle Defektologického slovníku (2000, s. 25) bývají albíni citliví na sluneční záření; totalitní albíni mají červené duhovky a špatně snášejí prudké světlo.

Květoňová – Švecová (2000, s. 27) charakterizuje albinismus následovně: „*Jde o vrozenou dědičnou vadu vyplývající z nedostatku pigmentu. Celkový albinismus je autosomálně recesivní postižení charakteristické nedostatkem melaninu v těla a v očích. Duhovka není zřetelně vybarvena. Obdobné projevy přináší i tzv. nekompletní albinismus, což je vrozené autosomálně recesivní postižení, které je charakterizováno nedostatkem melaninu. Zorné pole a barevné vidění bývá v normě*“.

Autorka uvádí i následující třetí typ, který se nazývá **oční albinismus**, při němž je barva vlasů i kůže normální, ale chybí pigment v oku. Duhovka propouští světlo a objevuje se nystagmus, zorné pole a barevné vidění je normální, přidružuje se strabismus (viz výše). Dítě je světloplaché.

Příloha č. 2: Vzdělávání zrakově postižených

Předškolní výchova

Dítě předškolního věku se zrakovým postižením může docházet do mateřské školy pro zrakově postižené, speciální třídy při běžné mateřské škole či do běžné mateřské školy. Dítě v předškolním věku může být i v péči rodiny, která je podporována poradenskými službami.

Keblová (1998, s. 27) uvádí předškolní vzdělávání jako nejvhodnější čas pro integraci zrakově postiženého dítěte vzhledem k formování charakterových a osobnostních vlastností.

Speciální mateřské školy pro zrakově postižené děti jsou součástí uceleného systému výchovně-vzdělávací práce s dětmi do šesti let.

O zařazení a přijetí do speciální mateřské školy rozhoduje ředitel se souhlasem zákonného zástupce dítěte. Návrh mohou podat zákonní zástupci dítěte, pedagogicko-psychologická poradna, speciálně pedagogické centrum, zdravotnické zařízení, středisko rané péče nebo orgány péče o rodinu a dítě.

Ve třídě speciální mateřské školy pro zrakově postižené děti zajišťují výchovu dva učitelé. Maximální počet dětí se zrakovým postižením ve třídě tohoto typu mateřské školy je osm.

Povinná školní docházka

I během povinné školní docházky mají děti se zrakovým postižením možnost volby mezi běžnou školou či speciální školou.

Zrakově postižené děti mohou navštívit některou z těchto speciálních škol:

- speciální základní škola pro zrakově postižené
- základní škola pro zrakově postižené
- pomocná škola pro zrakově postižené
- základní školy pro slabozraké, základní školy pro žáky se zbytky zraku, základní školy pro nevidomé

Žádost o přijetí či přeřazení dítěte do speciální školy může podat řediteli příslušné školy zákonný zástupce žáka, škola, případně mateřská škola, kterou žák navštěvuje. Veškerou dokumentaci, která je nutná pro zařazení dítěte do speciální školy, shromáždí speciálně pedagogické centrum či pedagogicko-psychologická poradna. Dříve se speciální školy pro zrakově postižené rozlišovaly podle druhu a stupně zrakového postižení, v současnosti se ve speciálních základních školách pro zrakově postižené vzdělávají žáci s různým druhem a stupněm zrakového postižení společně. Ve třídě může být až osm žáků se zrakovým postižením. Vyučují se dvojí technice - čtení a psaní. Tyto školy mají deset ročníků.

Učební plán základní školy pro zrakově postižené obsahuje nabídku speciální podpory žáků se zrakovým postižením, do které jsou zahrnuty **předměty speciální péče** (prostorová orientace a samostatný pohyb zrakově postižených, zraková stimulace, speciální příprava psaní a čtení bodového písma, tyflopédická péče – např. práce s kompenzačními pomůckami); **předměty psaní na počítači a práce**; **volitelné předměty** (např. práce s elektronickými kompenzačními pomůckami, druhý cizí jazyk, konverzace v cizím jazyce, cvičení v matematice apod.) a **nepovinné předměty** nad rámec týdenní hodinové dotace (např. hra na hudební nástroj, sborový zpěv, literární a dramatická výchova, apod.); (volně podle Hamadové, Květoňové, Novákové, 2007, s. 100).

Podrobný přehled speciálních metod a pomůcek pro výchovu a vzdělávání zrakově postižených najdete v příloze č. 6.

Středoškolské vzdělávání

V České republice mají žáci se zrakovým postižením možnost studovat na běžných středních školách, pokud jejich vady nemají takový charakter, který by jim znemožňoval uplatnění v praxi v oblasti studovaného oboru nebo si mohou zvolit některou ze středních škol pro zrakově postiženou mládež:

- Gymnázium pro zrakově postižené v Praze (všeobecné zaměření, příprava na VŠ/VOŠ).
- Konzervatoř (studium hry na dva hudební nástroje či zpěvu a hry na hudební nástroj) a ladičská škola Jana Deyla pro zrakově postižené v Praze (nabídka oborů ukončených maturitní či závěrečnou zkouškou).
- Obchodní akademie a Obchodní škola pro zrakově postižené v Praze (všeobecné zaměření, příprava na VŠ/VOŠ ekonomického směru i na praxi). Třídy pro zrakově postižené jsou i při Obchodní akademii v Opavě.
- Střední odborné učiliště Aloise Klára pro zrakově postižené v Praze (vzdělání pro chlapce a dívky v různých oborech).
- Praktická škola (2-letý vzdělávací program, při Základní škole Jaroslava Ježka pro zrakově postižené v Praze, ukončená závěrečným vysvědčením).
- Střední škola, základní škola a mateřská škola pro zrakově postižené v Brně (vzdělání pro chlapce a dívky v různých oborech ukončených maturitou či výučním listem).

Do středních škol pro zrakově postiženou mládež jsou přijímáni studenti stejným způsobem jako do středních škol běžného typu. Ke studiu se mohou hlásit žáci, kteří ukončili docházku v některé ze speciálních základních škol, ale i žáci ze základních škol běžného typu, kteří mají zrakovou vadu a tato se jim v průběhu dosavadní školní docházky zhoršila do té míry, že by jim studium na běžné střední škole činilo potíže. Výchovně-vzdělávací činnost se organizuje po skupinách podle stupně zrakového postižení. Žáci používají speciální optické a technické, zejména tyflopédické pomůcky podle individuální potřeby.

Středoškolské vzdělání s maturitou nebo ukončené závěrečnou zkouškou opravňuje k vykonávání některých profesí většinou tradičních pro zrakově postižené, jako je košíkář, čalouník, elektromechanik, zámečník (slabozrací), programátor a další.

Vysokoškolské vzdělávání

Samozřejmě i jedinci se zrakovým postižením, kteří úspěšně složili maturitní zkoušky, ať již na speciálních středních školách pro zrakově postiženou mládež či na běžných středních školách, mají možnost studovat na vysokých školách.

V České republice nejsou žádné vysoké školy, které by se specializovaly na přípravu studentů se zrakovým postižením, ale ztíženou situaci jim i jejich pedagogům pomáhají zvládat podpůrná centra, např. formou poradenství nebo zprostředkováním digitalizace dokumentů, speciálních tisků, zajištění vhodného softwarového počítačového vybavení apod. (Krejčířová a kol. 2002, s. 54).

K optimálnímu studiu výrazně přispívá činnost středisek pro pomoc studentům s postižením (např. Carolina při Matematicko-fyzikální fakultě UK; Univerzitní středisko pro studenty se specifickými vzdělávacími potřebami v Hradci Králové a při Ostravské univerzitě apod.); (Hamadová, Květoňová, Nováková, 2007, s. 103).

Příloha č. 3: Podrobný přehled nejvýznamnějších zařízení pro zájmové vzdělávání

Školní kluby

Činnost školních klubů je určena přednostně pro žáky druhého stupně základní školy, žáky nižšího stupně šestiletého nebo osmiletého gymnázia nebo odpovídajících ročníků osmiletého vzdělávacího programu konzervatoře. Účastníkem může být i žák prvního stupně základní školy, který není přijat k pravidelné denní docházce (Macek, Heřmanová a kol., 2007, s. 14).

Vycházejí z charakteristik této věkové skupiny, zejména z větší samostatnosti dětí a jejich vyhraněnější a specializovanější zájmové činnosti. Školní kluby v porovnání se školními družinami poskytují žákům více volnosti a samostatnosti v souladu s respektováním věkových zvláštností.

Základem činnosti Školních klubů jsou **zájmové aktivity** organizované formou různých kroužků, **příležitostných akcí** a aktivit i **průběžnou nabídkou** spontánních činností. Náplň činností ve školním klubu by měla být natolik pestrá, aby si každý žák mohl vybrat činnost podle svého přání.

Střediska volného času

Střediska pro volný čas dětí a mládeže zahrnují domy dětí a mládeže a stanice zájmových činností. **Domy dětí a mládeže** jsou zařízení s širokou zájmovou působností. Pokud se zabývají pouze jednou zájmovou oblastí, mají název **stanice zájmových činností**.

Jsou to zařízení, která se zaměřují především na realizaci specializovaných zájmových činností pod odborným pedagogickým vedením. Jejich služby (stejně jako ostatních zařízení zájmového vzdělávání) mohou jako účastníci využívat děti, žáci, studenti, pedagogové, rodiče s dětmi, příp. další zájemci. Středisko volného času zpravidla vykonává činnost po celý školní rok a to i ve dnech, kdy neprobíhá školní vyučování (Macek, Heřmanová a kol., 2007, s. 14)

Formy zájmového vzdělávání jsou stanoveny vyhláškou č. 74/2005 Sb. o zájmovém vzdělávání. Organizují tedy zájmovou činnosti **pravidelnou** v kroužcích, **příležitostnou** (např. výlety, exkurze, divadelní představení apod.), **táborovou** činnost, **individuální práce** s účastníky vedoucí k rozvoji nadání, **nabídka otevřených spontánních aktivit** (např. otevřená hřiště, čítárny, internetové pracovny apod.).

Domovy mládeže

Domovy mládeže zajišťují žákům středních škol, kteří vzhledem ke vzdálenosti zvolené školy od místa trvalého bydliště nemohou denně dojíždět, výchovnou péči, ubytování a stravování. Kromě činností souvisejících s režimem dne, sebeobsluhy a přípravy na vyučování, je jejich významným úkolem dbát o hodnotné využívání volného času mládeže.

Internáty jsou určeny pro děti a žáky se zdravotním postižením a navazují na činnosti škol pro ně zřízených.

Dětské domovy

Dětský domov je výchovné zařízení pro ústavní výchovu dětí. Zajišťuje výchovnou, hmotnou a sociální péči dětem, které nemohou být ze závažného důvodu vychovávány ve vlastní rodině, nemohou být osvojeny nebo umístěny v jiné formě rodinné péče. Pečuje o děti zpravidla od 3 do 18 let, popř. do ukončení přípravy na povolání.

Nestátní neziskové organizace

Dalšími významnými subjekty pracujícími s dětmi a mládeží jsou organizace dětí a mládeže a občanská sdružení, která se věnují dětem a mládeži (volně podle Pávkové, 1999, s. 149 – 152):

➤ Junák

Sdružení vychází ze světového skautského hnutí, založeného ve Velké Británii lordem R. Badenem-Powellem, inspirujících se především myšlenkami spisovatele E. T. Setona. U nás hnutí založil A. B. Svojsík a z jeho iniciativy bylo nazváno Junák – český skaut.

Posláním Junáka je působit a vést své dětské i dospělé členy k povznesení duchovní, mravní a tělesné zdatnosti tak, aby byli připraveni plnit své povinnosti vůči bližním, společnosti, vlasti. Prostředkem je činnost, která je zaměřená zejména na turistiku a pobyt v přírodě.

➤ Pionýr

Název sdružení původně označoval průkopníka, novátora. Současný Pionýr se definuje jako demokratické, dobrovolné, samostatné, nezávislé sdružení dětí, mládeže a dospělých. Zabývá se osvětovou, kulturně výchovnou a charitativní činností. Umožňuje svým členům uspokojovat zájmy a potřeby prostřednictvím rozmanité činnosti v různorodých kolektivech, zejména prostřednictvím pravidelné celoroční činnosti.

➤ Česká tábornická unie

Organizace volně sdružuje na základě společného zájmu děti, mládež a dospělé. Navazuje na činnost svých předchůdců, z nichž za sobě nejbližší považuje historické tramské hnutí.

Tábournictví se považuje za zájmové hnutí, které se orientuje na poznávání přírody, její aktivní ochranu a s tím spojený život v přírodě. Vychází z myšlenek lesní moudrosti. Mimo pravidelnou činnost oddílů a trampských osad pořádá také oblastní a ústřední (letní i zimní) speciální tábornické školy s různým zaměřením na dovednosti vodácké, jezdecké, lyžařské, horolezecké, potápěčské a ochrany přírody (Němec, 2002, s. 34).

➤ **Duha**

Otevřené sdružení jednotlivců i kolektivů bez ohledu na členství v dalších organizacích. Hlavní důraz klade na vytváření a realizaci programů pro děti a mladé lidi. Sdružení pořádá společné akce v přírodě, ve městě. Zaměřuje se na hry.

Působí jako dobrovolné sdružení s cílem všestranného tělesného a duševního rozvoje mladých lidí. Upřednostňuje ekologickou a globální výchovu. Hnutí Duha poskytuje metodickou a konzultační činnost v oblasti ekologické výchovy. Jeho činnost lze označit jako alternativu k činnosti hnutí Brontosaurus (Němec, 2002, s. 37).

➤ **Hnutí Brontosaurus**

Nezávislé hnutí sdružující děti a mládež zaměřené na ochranu a tvorbu životního prostředí.

➤ **YMCA**

Křesťansky orientované nepochitické a nevýdělečné sdružení, které usiluje o plnohodnotný život mladých lidí.

➤ **Prázdninová škola Lipnice**

Samostatné občanské sdružení bylo založeno jako experimentální středisko pro výchovu v přírodě. Jejich činnost je zaměřená na netradiční sporty a originálně připravované akce v přírodě. Zabývá se také výchovou instruktorů a vedoucích pro volnočasové akce v přírodě.

Cílem sdružení je výchova vedoucí k všestrannému rozvoji osobnosti. Využívá ve velké míře pedagogiky zážitků, dominantní formou všech činností je hra. Chtějí prostřednictvím silných zážitků a navozením intenzivních lidských vztahů při činnostech nalézat v sobě zdroje energie, spontánní tvořivost a sebedůvěru.

Kurzy jsou vedoucími velmi pečlivě připravovány, jejich průběh bývá označován za divadelní inscenaci, v níž jsou všichni herci i diváci zároveň. Připravované aktivity

mají promyšleně sestavené aktivity, od fyzicky náročných, přes oblíbené psychohry, strategické stimulační, tvořivé dílny až po happeningy. Dramaturgie je postavená na prolínání vypětí a klidu, vzájemném doplňování fyzických a duševních aktivit, individuálních výkonech a kolektivních činnostech (volně podle Němce, 2002, s. 38 – 39).

➤ **Sportovní kluby**

Velkou tradici mají zejména tělovýchovné organizace. Nejdelší tradici má Sokol, založený z iniciativy Dr. Miroslava Tyrše v r. 1862. Usiloval o harmonický rozvoj tělesné, duševní i morální stránky osobnosti a následně o ideál zdravého všestranně vyspělého národa. Současný Sokol organizuje tělovýchovnou činnost s dospělými, dětmi a mládeží.

➤ **Organizace církve a náboženských společností**

O volný čas dětí a mládeže pečují i různá charitativní a náboženská společenství.

➤ **Základní umělecké školy a jazykové školy**

O vyplňování volného času dětí a mládeže pečují i školní subjekty, jejichž posláním je rozšiřování vědomostí a dovedností. Základní umělecké školy sice patří do sítě škol, ale účast na výuce v nich je dobrovolná a uskutečňuje se v mimoškolní době.

Příloha č. 4: Průzkumný vzorek + rozhovory s respondenty

TyfloCentrum Praha, o.p.s.

Centrum služeb pro nevidomé a slabozraké občany z Prahy a Středočeského kraje

Charakteristika výzkumného prostředí

Centrum se nachází v centru hlavního města Prahy, blízko Václavského náměstí. Svá pracoviště má v Praze, Rakovníku, Kolíně, Mladé Boleslavi a Příbrami. Všechna tato centra byla založena jako místa, kde se schází nevidomí a slabozrací lidé a kde nacházejí pomoc kvalifikovaných pracovníků.

TyfloCentrum nabízí širokou škálu služeb. Je to například Průvodcovská služba, Dobrovolnický program, Podpora pracovního uplatnění a Volnočasové aktivity. Tyto

služby jsou poskytovány zdarma nebo za symbolický poplatek. Centrum disponuje i širokou nabídkou speciálních pomůcek pro postižené.

TyfloCentrum vydává měsíční časopis „Pražský informátor“. V něm jsou obsaženy novinky a aktuality, které centrum nabízí.

V centru jsem vedla rozhovor s paní Janou Dubovou. Paní Dubová organizuje volnočasové aktivity a je koordinátorkou programů v klubovně. V centru pracuje již 6 let.

1. Jaké volnočasové aktivity nabízí Vaše centrum a co je jejich cílem?

p. Dubová: „Nabízíme pravidelné sportovní, kulturní, vzdělávací a jiné zájmové programy. Každý pracovní den se koná několik volnočasových aktivit. Prostor je věnován také sportu a rehabilitačnímu cvičení, protože běžná sportovní zařízení nejsou pro lidi se zrakovým postižením tak snadno dostupná.“

„V rámci pravidelných aktivit nabízíme: Kurzy anglické jazyka, Kurzy německého jazyka, Rehabilitační cvičení, Posilovna, Jóga, Japonské bojové umění Bujinkan, Kosmetika pro ženy, Divadelní kurz, Flamengo. Připravujeme i jednorázové akce, jako např. návštěvu kulturního představení.“

„Cílem těchto aktivit a posláním naší organizace je podporovat těžce zrakově postižené lidi v plné integraci do společnosti. Poskytovat jim příležitosti, které vedou k jejich osobnímu rozvoji a větší míře seberealizace. V případě jazykových kurzů je hlavním cílem vzdělání. Lidé se zrakovým postižením se v našem centru a během volnočasových aktivit setkávají s lidmi, se kterými by se jinak nesetkali (např. beseda se sexuologem Radimem Uzlem, beseda s režisérem Janem Hřebejkem apod.).“

2. Pro koho jsou tyto aktivity určeny (z hlediska věku, stupně postižení)?

p. Dubová: „Služby našeho centra jsou určeny lidem od 18 do 100 let. Slouží převážně pro jedince se zrakovým postižením, bez ohledu na rozsah postižení.“

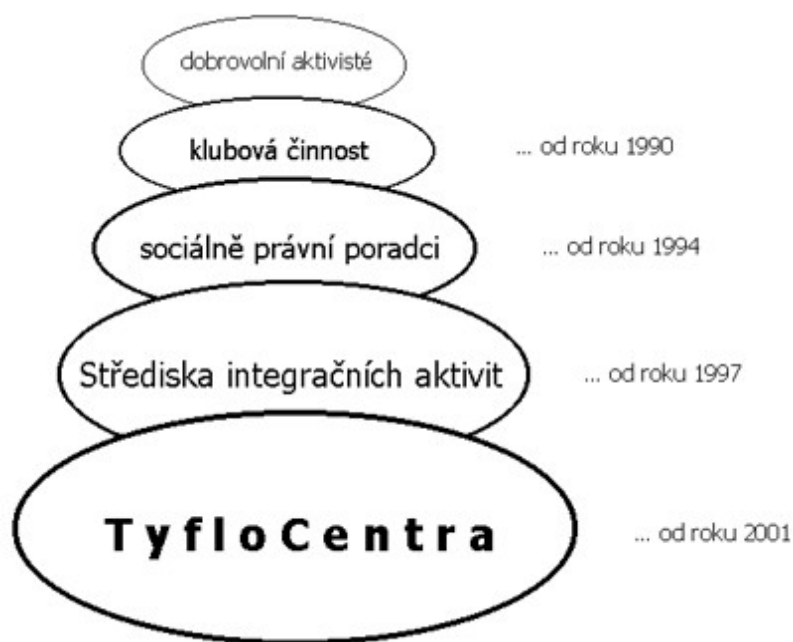
3. Mají zrakově postižení jedinci o tyto aktivity zájem?

p. Dubová: „Ano, kapacita většiny kurzů je do posledního místa zaplněná. Maximální počet účastníků pro jeden kurz je 25 – 30 lidí (kromě flamenga). Výjimkou byl Kurz

břišního tance, kde nebyl tak velký zájem a od nového roku jsme tuto aktivitu zrušili. Nově jsme však do nabídky zařadili Kurz francouzského jazyka.“

4. Čím nebo kým jste se inspirovaly při zavedení těchto aktivit? Kdy to bylo a co Vás k tomu vedlo?

p. Dubová: „TyfloCentrum Praha bylo založeno Sjedenou organizací nevidomých a slabozrakých ČR (SONS) dne 26. 7. 2002. Centrum mělo kompletovat a rozšiřovat nabídku služeb pro nevidomé a slabozraké, a zavádět nové služby. Od svého vzniku rozvíjíme své služby kvalitativně a kvantitativně. Vývoj, který vedl ke vzniku TyfloCenter, byl podněcován od dobrovolníka k sociálnímu pracovníkovi a instruktorovi speciálních dovedností. Tento vývoj popisuje podrobněji následující schéma:“



5. Myslíte si, že máte ve Vaší nabídce rezervy? Plánujete případně do budoucna změny či rozšíření těchto aktivit?

p. Dubová: „Většinu volnočasových programů vedou externí spolupracovníci, kteří nám pravidelně věnují svůj čas, často i bez nároku na odměnu. Proto není tak lehké tuto nabídku rozšířit. Jsme vždy rádi, když se nám podaří sehnat někoho, kdo je ochoten

vést tyto aktivity. Nedalo by se říct, že máme rezervy, protože využíváme veškerých možností jak zrakově postiženým pomáhat a vycházet jim vstříc.“

Flamengo

V TyfloCentru mi bylo umožněno navštívit hodiny flamenga. Kurz probíhá každý sudý čtvrtek od 16:00 do 17:15 hodin, v malé tělocvičně. Tančit se učí 3 paní (tělocvična větší kapacitu neumožňuje). Tento temperamentní tanec vede ještě temperamentnější lektorka, která sama přišla s nápadem, že by mohla učit zrakově postižené, a tak své služby nabídla TyfloCentru.

Na začátku hodiny probíhá rozcvičení celého těla. Následuje opakování a zkoušení nových kroků podle sestavy. Výsledkem toto kurzu bylo závěrečné vystoupení v divadle ABC, dne 26. 6. 2009. Fotodokumentace z hodiny (viz. příloha č. 7).

Škola Jaroslava Ježka

Mateřská škola, základní škola a praktická škola pro zrakově postižené. Loretánská 17 a 19, Praha 1.

Charakteristika výzkumného prostředí

Škola Jaroslava Ježka má dlouholetou tradici, byla založena již v roce 1807 pod názvem „Soukromý ústav pro slepé děti a na oči choré“. Škola se nachází v klidné historické části Prahy na Hradčanech. Je umístěna ve dvou palácích a vlastní dvě přilehlé zahrady. Školní zařízení mají dostatečně velké prostory a takové uspořádání, které vyhovuje nejrozličnějším skupinovým a individuálním činnostem zrakově postižených žáků.

Vybavení hračkami, pomůckami, speciálními pomůckami, materiály a doplňky odpovídá počtu žáků, jejich věku a zvláště typu a stupni postižení. Toto vše je průběžně kontrolováno a doplňováno. Hračky a jejich doplňky jsou umístěny v dosahu žáků, aby si je žáci mohli samostatně brát a zároveň se vyznali v jejich uložení. Dále mají k dispozici odborné pracovny – tělocvičnu, keramickou dílnu, internetovou a počítačovou pracovnu, dílnu, kuchyňku a pracovnu výtvarné výchovy.

1. Jaké volnočasové aktivity nabízí Vaše škola a co je jejich cílem?

„Naše škola zajišťuje zájmovou činnost pro děti, např. v literárním, dramatickém, keramickém, tyfloturistickém, tanečním, dopravním, šachovém a křesťanském kroužku, kroužku ručních prací a vaření, atletice, plavání, goalballu, fotografování a jízdě na koni. Nabízíme velké množství aktivit a jejich společným cílem je poskytovat dětem všestrannou péči a výuku speciálních dovedností, jejichž zvládnutí zvýší samostatnost a soběstačnost zrakově postižených a tím výrazně usnadní jejich život ve složitých životních situacích. Např. zvládnutí kurzu prostorové orientace umožňuje dětem samostatné odchody ze školy domů a samostatné vycházky. Keramický kroužek rozvíjí hmat a představivost dětí. Poskytuje dětem možnost realizace. (Fotodokumentace z keramického kroužku naleznete v příloze č. 8). Kroužky jsou zaměřeny na rozvoj jemné i hrubé motoriky a celkové pohybové koordinace, na rozvoj získaných dovedností obsluhy PC, příp. jejich získání.“

2. Pro koho jsou tyto aktivity určeny (z hlediska věku, stupně postižení)?

„Do naší školy jsou přijímáni žáci s různými stupni zrakového postižení (slabozrací, s těžce slabým zrakem, nevidomí) a žáci s kombinovaným postižením (tělesným, smyslovým, mentálním) ve věku od 6 let. Tyto aktivity jsou určené pro všechny děti, které mají zájem.“

3. Mají zrakově postižené děti o tyto aktivity zájem?

„Máme širokou nabídku a každé dítě si může vybrat to, co ho baví. Většinou je kapacita jednoho kroužku cca 6 dětí. Dle možností s nimi pracují dvě asistentky.“

4. Jaký vliv mají volnočasové aktivity na osobnostní rozvoj dítěte?

„Rozvíjet osobnost člověka, který bude vybaven poznávacími a sociálními kompetencemi, mravními a duchovními hodnotami pro osobní a občanský život, výkon povolání nebo pracovní činnosti. Získat všeobecné vzdělání nebo všeobecné odborné vzdělání, vybavit znalostmi, které umí uplatnit v životě.“

5. Myslíte si, že máte ve Vaší nabídce rezervy? Plánujete případně do budoucna změny či rozšíření těchto aktivit?

„Jak jsem zmínila výše, nabízíme velké množství aktivit. Rezervy jsou vždycky a všude, ale v nejbližší době žádné změny neplánujeme.“

Další činnosti a aktivity

Škola dále organizuje návštěvy divadel, koncertů, pořádá setkání a besedy s významnými osobnostmi (herci, sportovci, politiky). Provádí komplexní sociální rehabilitace zrakově postižených. Organizuje školy v přírodě, výlety do ZOO, botanické zahrady či sportovní soutěže a golbalová utkání.

Speciální mateřská škola

Horáčková 1, Praha 4

Charakteristika prostředí

V mateřské škole jsou 4 třídy – Kytíčky, Sluníčka, Srdíčka a Lístečky. Ve třídě u Srdíček je zapsáno 20 dětí, převážně se zrakovým postižením. Škola disponuje bohatými a praktickými pomůckami, které si paní učitelky vyrábějí samy (např. barevné obrázky pomocí nichž si děti procvičí zrak – viz příloha č. 9). V této speciální třídě pracují s dětmi dvě paní učitelky a jedna paní asistentka.

Součástí školy je i speciálně pedagogické centrum. Rodičům a dětem poskytuje škola i logopedickou péči. Ve škole se často koná divadlo.

1. Jaké volnočasové aktivity nabízí Vaše škola a co je jejich cílem?

„Naše škola nabízí následující kroužky: Hraní rodičů s dětmi, Keramika, Hudebně pohybový kroužek spojený s flétnou, Výtvarná výchova, Grafomorika a Plavání.“

„Hraní rodičů s dětmi je určeno pro rodiče a děti od 2 let, kteří ještě naší školu nenavštěvují a v budoucnu by tak rádi učinily. Cíle těchto kroužků je – zdravé dýchání, rozvoj jemné a hrubé motoriky, příprava do školy.“

2. Pro koho jsou tyto aktivity určeny (z hlediska věku, stupně postižení)?

„Jak jsem již zmínila výše, kroužek Hraní rodičů s dětmi je určen pro děti od 2 let. Ostatní kroužky navštěvují děti od 5 let. Ve speciální třídě máme autistické děti, děti s ADHD, a děti s různými zrakovými vadami – albinismus, katarakta, amblyopie.“

3. Mají zrakově postižené děti o tyto aktivity zájem?

„Ano, rodiče i děti mají o naše kroužky zájem. Kapacita jednoho kroužku je 10 – 12 dětí. V minulých letech jsme měli hodně dětí předškolního věku, a proto byla i poptávka po kroužcích hodně vysoká. Tento rok máme víc menších dětí, ale přesto je o kroužky zájem.“

4. Jaký vliv mají volnočasové aktivity na osobnostní rozvoj dítěte?

„Děti se učí spolupracovat, komunikovat. Důležitost sociálních vztahu, sebekontrola, sebeobslužné činnosti, láska k přírodě, tolerance apod. Při výtvarných činnostech se rozvíjí jejich fantazie, seznámení se s novým materiálem.“

5. Myslíte si, že máte ve Vaší nabídce rezervy? Plánujete případně do budoucna změny či rozšíření těchto aktivit?

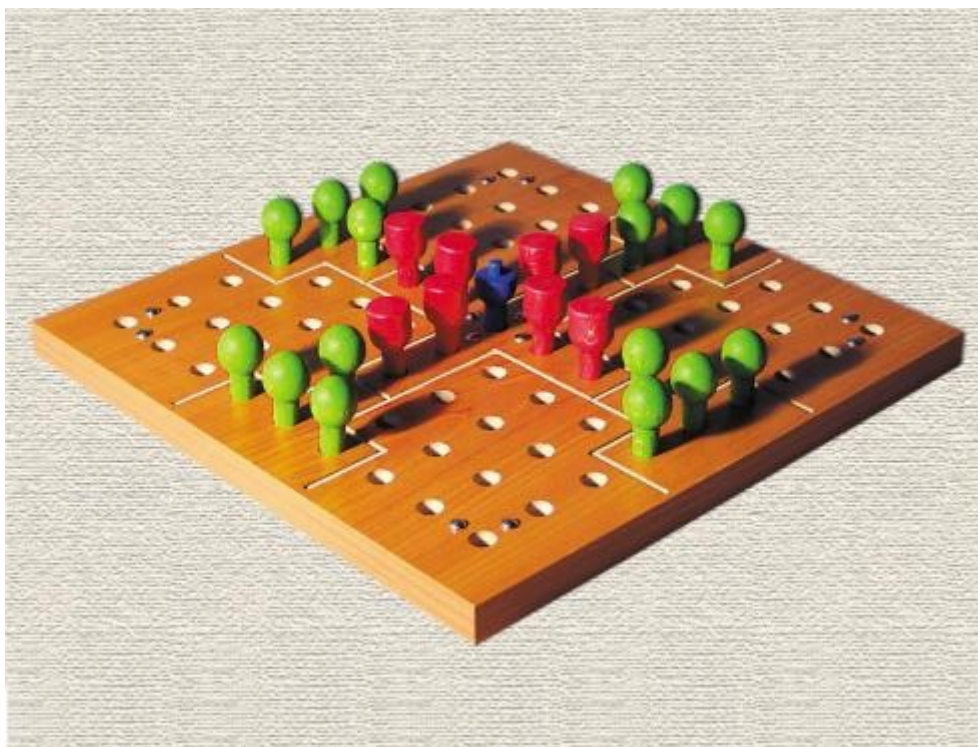
„Zatím není v našich silách rozšířit nabídku kroužků. A ani tuto možnost v nejbližší době nemáme. Osobně bych doporučila rehabilitaci v bazénu. Ale žádné změny a plány do budoucna nechystáme.“

Příloha č. 5: Deskové hry pro zrakově postižené

Člověče, nezlob se



Tablut



Příloha č. 6: Speciální metody a pomůcky pro výchovu a vzdělávání zrakově postižených

Keblová (2001, s. 47 - 49) uvádí následující dělení speciálních metod:

Metody reedukační

Jsou způsoby a postupy zaměřené na nápravu nebo rozvoj poškozeného orgánu nebo jeho funkce. Využívají zejména různé korekční technické pomůcky a prostředky (brýle, lupy, apod.). V širším pojetí to jsou cílené činnosti zaměřené na rozvíjení osobnosti, tj. návyků, postojů a sociálního chování postiženého. Umožňují mu vyrovnávat se s postižením a začleňovat se do společnosti. Tomu významně napomáhají individualizované vyučování a profesní příprava, které zohledňují druh a stupeň zrakového postižení.

Metody kompenzační

Jsou postupy zaměřené na zdokonalení nepostižených smyslů a funkcí, které se používají jako zastupující, náhradní. U nevidomých jsou to především sluch, hmat a čich. Metody kompenzační mají svojí specifickou podobu podle toho, jestliže se týkají zapojení senzorických, pohybových nebo poznávacích funkcí a též podle toho,

jaký konkrétní výchovně vzdělávací cíl sledují (např. čtení, psaní, orientace v prostoru apod.).

Často se kombinuje využití více smyslů a funkcí a pak jde o multisenzoriální smysl.

Metody edukační

Výběr edukačních metod závisí na mnoha činitelích: zejména na druhu a stupni postižení, na cílech a obsahu vzdělávání, na vybavení školy a žáka vhodnou kompenzační technikou.

Při koncipování obsahu vzdělávání se vychází z potřeby poznat nejbližší prostředí, zvládnout běžné životní situace, zvládnout obsah a rozsah učiva příslušné školy. Při tom se využívají nejrůznější pomůcky, zejména názorné, v kombinaci s častými vycházkami, s cílem získat bezprostřední podněty pozorováním.

Důležitou součástí edukačních metod jsou speciální metodiky výuky jednotlivých předmětů a metodiky osvojení si specifických dovedností, např. čtení a psaní reliéfního (bodového) písma.

Protože smyslové postižení výrazně omezuje člověka ve většině oblastí běžného života, je důležité v řadě situací hledat dostupné možnosti kompenzace. Existuje proto nepřeberné množství pomůcek, které buď přímo zlepšují sníženou zrakovou percepci (speciální brýle, lupy atd.), nebo dovolují zrakově postiženému člověku alternativně využívat kompenzační smysly (pomůcky založené především na sluchovém nebo hmatovém vnímání). Je důležité a nutné podpořit uplatňování speciálních pedagogických metod využíváním speciálních pedagogických pomůcek.

Jesenský (1988, s. 90) poukazuje i na **metodu rehabilitace**. Tato metoda představuje komplex postupů zaměřených na obnovení porušených zrakových funkcí i jejich kompenzaci, všestranný rozvoj osobnosti, její socializace a pracovní uplatnění.

Podrobný přehled speciálních pomůcek (Keblová, 2001 s. 49 - 50) :

Kompenzační pomůcky

Nejzákladnější pomůckou pro nevidomé je bílá hůl.

Další kompenzační pomůcky a přístroje:

- **na psaní:** kolíkové písanky šestibodové, řádkové tabulky (jednořádkové, trojřádkové), hradecká písanka, šablonka na podpis, šablonka na adresy,

kreslenky pro nevidomé, tyflografický zápisník, tyflografická kazeta atd. Nejznámější pomůckou je také psací stroj pro nevidomé. Již od roku 1897 slouží zrakově postiženým k zapisování znaků Braillova písma. Autorem je německý tyflop **Oskar Picht** – proto se používá také název **Pichtův psací stroj**. Je to stroj, který je vybaven 7 klávesami. Šest kláves slouží pro zápis jednotlivých bodů ve struktuře každého znaku (konkrétní znak se zapisuje současným stiskem kombinace příslušných kláves odpovídajících vytlačeným bodům ve struktuře tohoto znaku). Sedmou klávesou se píše mezera mezi slovy.

- **ke čtení:** učebnice, časopisy a knihy v Braillově písmu, reliéfní obrazový materiál, čtecí přístroje (přímým převodem snímají obraz a poskytují jeho akustický nebo hmatový výstup), přístroje se zabudovaným počítačovým systémem s hlasovým nebo hmatovým výstupem, akustické kalkulačky, magnetofony s možností regulace reprodukce, diktafony.
- **k tělesné výchově:** ozvučený míč, hmatové značky na podlaze pro lehkou atletiku aj.
- **k sebeobslužným činnostem:** speciálně upravené minutové hodinky, krejčovský plátěný metr, skládací metr, kuchyňské váhy aj.
- **k aktivitám ve volném čase:** zvukové majáky, krátkovlnné radiostanice, ultrazvukové orientační přístroje, zvukové indikátory světla a hladiny, společenské hry (konstruované tak, aby se nevidomí mohli orientovat hmatem: šach, dáma, domino, halma, mlýn, člověče, nezlob se, boj na mostě apod.)

Reedukační pomůcky

Pomůcky pro slabozraké pomáhají vyrovnávat nedostatečně rozvinuté, případně porušené funkce zraku využíváním funkcí zachovalých nebo přestavbou jen částečně narušených funkcí. Umožňují potřebnou samostatnost při vykonávání různých činností.

Osvojování a rozvoj psaní vyžaduje různé psací potřeby (např. fixy se silnější stopou), sešity s výraznějšími linkami. Ke čtení jsou k dispozici texty, učebnice a pracovní listy s většími typy písma, zvětšené grafy a diagramy se zesílenými obrysy, reliéfní zobrazení, pracovní stoly se zdvižnou nebo vyklápěcí pracovní deskou a lokálním osvětlením.

Optické pomůcky

K optickým pomůckám řadíme různé druhy osobních pomůcek: brýle, turmony, lupové brýle, kontaktní čočky, dále lupy s pevným podstavcem, držadlem, sklápěcí, osvětlovací,

kulaté, obdélníkové, jednoduché, kombinované (jednočočkové, dvojčočkové), sférické, brýlové posuvné na rameni.

Každá z optických pomůcek má své omezení. Vhodný typ optické pomůcky každému dítěti doporučí oční lékař při specializovaném vyšetření.

Elektronické pomůcky

V současné době se využívají při vzdělávání i elektrické pomůcky:

- televizní zvětšovací přístroje, např. televizní čtecí lupy
- čtecí přístroj, který převádí běžný tisk do reliéfní podoby – Optacon
- záznamník s klávesnicí s bodovým písmem, hlasovým výstupem s možností připojení na tiskárnu – Eureka, Aria
- zápisník pro nevidomé s hlasovým výstupem
- digitální čtecí zařízení s hlasovým výstupem
- osobní počítače s hlasovým výstupem umožňující pracovat s internetem apod. Aby pro ně internet byl snadno a bez problému přístupný, doporučuje se dodržovat určitá pravidla při vytváření tzv. bezbariérových Blind Friendly Web stránek – např. kontrast barev, grafické rozvržení, vlastnosti textu, textové alternativy pro grafické objekty apod. Respektování těchto pravidel pak umožňuje zrakově handicapovaným uživatelům lepší orientaci na internetových stránkách a současně jim při prohlížení takto vytvořených webů správně fungují i speciální kompenzační technologie

Při posuzování možnosti využívat složité elektronické pomůcky je třeba si uvědomit, že nejsou vhodné pro každého nevidomého či slabozrakého. Jejich efektivní využívání předpokládá určitou úroveň vědomostí a schopností. To je třeba vzít v úvahu při vybavování žáka vhodnými pomůckami.

Základním předpokladem úspěšného vzdělávání zrakově postižených osob jsou kromě výše zmíněných speciálních pomůcek nebo speciální počítačové techniky, také pomůcky daleko jednodušší, ale přitom velmi účinné. Jsou to např. kontrastní fixy se silnou stopou, vhodné kombinace barev pro zlepšení zrakového vnímání (např. žlutá křída na zelenou tabuli), barevné folie apod. Při vzdělávání jedinců se zrakovým postižením je také důležité dodržovat některé základní zásady, jako jsou: dostatek světla, přiměřená (pokojová)

teplota, omezení hluku, vhodná úprava prostoru pro bezpečný pohyb a snadnou orientaci atd.

Další klasifikaci pomůcek pro zrakově postižené najdeme i v publikaci „Speciální pedagogika pro zrakově postižené“ od Finkové, Ludíkové, Růžičkové (2007, s. 129 – 138).

Příloha č. 7: Fotodokumentace z hodiny Flamenga



Příloha č. 8: Fotodokumentace z keramického kroužku



Příloha č. 9: Fotodokumentace ze speciální mateřské školy

Procvičení zraku



Vypichování obrázku

